paul martin

SEX, DROGURI ȘI CIOCOLATĂ

știința plăcerii

PSIHOLOGIE

Paul Martin
Sex, droguri si ciocolată. Ştiinţa plăcerii

Traducător Roxana Melnicu

Paul Martin
Sex, Drugs and Chocolate

Colecţia
Biblioteca de psihologie

ISBN 978-606-8134-02-4

Dr. Paul Martin a studiat la universităţile Cambridge şi Stanford. A fost lector şi cercetător în biologie comportamentală la Universitatea Cambridge şi bursier al Wolfson College. A abandonat însă mediul academic în favoarea literaturii de popularizare a ştiinţei. A semnat mai multe lucrări de mare succes, printre care celebrele Counting Sheep şi The Sickening Mind.

PAUL MARTIN

SEX, DROGURI ŞI CIOCOLATĂ

PLĂCEREA CA SCOP

Limitele plăcerii nu sunt deocamdată nici cunoscute şi nici fixate; nu ştim la ce grad de delectare trupească suntem capabili să ajungem. Jean-Anthelme Brillat-Savarin, Fiziologia gustului (1825)

CULMILE PLĂCERII

Care este noţiunea noastră de plăcere perfectă? Şi cum ar fi să o putem evoca atunci când vrem, în cantităţi nelimitate? Cum v-aţi simţi cu adevărat sorbind neîncetat cocteiluri cu rom pe o plajă tropicală tivită cu palmieri, în timp ce părţi ale corpului neglijate până atunci vă sunt stimulate în cele mai ingenioase moduri? Poate un pic plictisiţi şi pierduţi? Dacă ar fi întruna satisfăcută, chiar şi plăcerea de a mânca în cadă ciocolată ar sfârşi prin a păli.

Plăcerea e o creatură vicleană. O cunoaştem atunci când o simţim. Pare de la sine înţeles să vrem mai mult. Dar ce se întâmplă cu toate încurcăturile pe care le provoacă? Ce se întâmplă cu lăcomia, beţia, obezitatea, vinovăţia, datoriile şi tenul ruinat? Dar cu traseul de la plăcere la dependenţă, cu acea temută alunecare de la „ce bine mă simt când..." la „chestia asta mă distruge şi nu

mă pot opri ? Autorităţile seculare şi religioase au încercat de-a lungul istoriei să controleze principalele surse ale plăcerii umane. Ele au căutat mai ales a îngrădi comportamentul sexual, consumul de substanţe psihoactive şi de mâncare, părând a împărtăşi opinia lui Platon potrivit căreia plăcerea este cel mai mare instigator al răului.

în cele ce urmează, scopul meu va fi explorarea naturii plăcerii şi a alter-egoului ei deloc atractiv, dependenţa. Pe parcurs vom examina mecanismele biologice care stau la baza plăcerii şi a dependenţei, relaţia subtilă între plăcere şi durere, relaţia surprinzător de volatilă între plăcere şi fericire, precum şi rolul neglijat al plictiselii în mobilizarea comportamentului uman. Vom mai pătrunde în vieţile unor persoane reale care au dus căutarea de senzaţii plăcute până la extreme hedoniste care puneau în pericol chiar viaţa. Va fi vorba despre sex şi droguri de toate felurile şi, evident, despre ciocolată. O temă centrală va fi distincţia fundamentală dintre plăcere şi dorinţă - diferenţa cu origini biologice între a ne plăcea un lucru pentru că ne dă senzaţii agreabile şi a vrea ceva pentru că îl dorim. Forţele gemene ale plăcerii şi dorinţei se află în centrul a tot ceea ce

facem. Le vom vedea la lucru în relaţia umanităţii cu nobila trinitate formată din sex, droguri şi ciocolată.

Sexul, drogurile şi ciocolata sunt obiecte universale ale dorinţei. Fiecare dintre ele poate sta la baza unor pofte intense. Utilizate corect, toate trei pot spori starea noastră mentală şi fizică de bine. Dar ele pot să ne facă şi rău. Până şi sexul prezintă riscurile sale. Despre droguri unii spun că toate sunt substanţe la fel de periculoase, care ne înrobesc şi apoi ne ucid, în timp ce criticii ciocolatei susţin că aceasta nu este altceva decât un soi de untură îndulcită, care îngraşă şi ne umple pielea de pete (aici se înşală amarnic!)! Toate cele trei surse ale plăcerii sunt limitate, în grade foarte diferite, de atitudini sociale, doctrine religioase şi lege. Şi toate trei sunt, desigur, capabile să producă plăceri profunde.

Sexul în numeroasele sale forme, atât sociale, cât şi solitare, este o delectare sublimă de care se bucură teoretic oricine, cel puţin uneori. Chiar şi oamenii care îşi câştigă existenţa din sex pot să se

bucure totuşi de el. Superstarul porno al secolului XXI Jenna Jameson vorbeşte în memoriile sale despre entuziasmul ei neştirbit pentru sexul ca plăcere pură, în ciuda cerinţelor obositoare ale meseriei sale cotidiene. Atunci când nu juca în faţa camerelor, ea declară că adora să facă dragoste cu prietenul ei în piscine de hotel, în cabinele de probă din marile magazine şi în restaurante de pe tot cuprinsul Statelor Unite. Se ştie că viaţa lungă şi plină de evenimente a lui Giacomo Casanova a fost îmbogăţită foarte mult de plăcerea sexuală. Conform memoriilor pe care ni le-a lăsat, aventurierului şi desfrânatului secolului al XVIII-lea îi plăcea deopotrivă să dăruiască şi să obţină plăcere. Rememorând o întâlnire cu una dintre numeroasele sale amante, Casanova scria:

Era uimită să descopere cât de receptivă era la atâta plăcere, căci i-am arătat multe lucruri despre care ea credea că sunt basme, l-am făcut lucruri pe care ea credea că nu mi le poate cere şi am învăţat-o că şi cea mai mică dintre constrângeri strică până şi cele mai mari dintre plăceri. Când au bătut clopotele de dimineaţă, îşi înălţa ochii la cer, ca o idolatră, mulţumind Maicii şi Fiului pentru că i-au răsplătit atât de bine efortul de a-şi declara pasiunea pentru mine.

Nu oricine este însă un fan al sexului. Johnny Rotten a descris la un moment dat experienţa sexuală ca „două minute şi cincizeci de secunde de zgomote strivite". După câţiva ani, el a pretins că a ajuns la mai mult de cinci minute, graţie unei noi tehnici pe care o dobândise.

Puţine lucruri din viaţă pot rivaliza cu intensitatea plăcerii sexuale, unul dintre acestea fiind drogurile. Ne place sau nu, unele dintre cele mai profunde senzaţii de plăcere prin care au trecut vreodată oamenii au fost generate de droguri; la fel ca şi unele dintre cele mai rele experienţe. Un bătrân fumător de opiu din Asia, ale cărui cuvinte au fost imortalizate de un om de ştiinţă din secolul al XlX-lea, şi-a descris experienţa ca o ridicare în cel de-al şaptelea cer: auzea şi vedea lucruri care nu pot fi descrise în cuvinte şi simţea „ca şi cum sufletul lui plutea la mare înălţime deasupra lucrurilor lumeşti;

în timpul acelor preţioase momente de uitare, simţea ca şi cum sufletul i-ar fi zburat dincolo de cuşca lui grea, împovărătoare". Dintr-o vână similară (literalmente), un drogat ficţional din

Trainspotting de Irvine Welsh declară că senzaţiile dobândite prin injectarea de heroină sunt de peste douăzeci de ori mai bune decât cele mai grozave orgasme. Consecinţele pe termen mai lung sunt, evident, o altă problemă.

Dacă realmente efectul unei doze de heroină ar fi de peste douăzeci de ori mai bun decât cele mai grozave orgasme, atunci imaginaţi-vă cum se simte cineva care se apropie cu maximă viteză de pământ, după ce a plonjat din cer, de la mare înălţime. Această formă provocatoare de activitate recreativă, denumită pharma-di-ving (farma-paraşutism), este imaginată în romanul Bunker 13 de Aniruddha Bahal. Pharma-diverul ficţional se simte ca un vizonar, plutind şi planând pe cer. Vede pământul apropiindu-se vertiginos de el, dar este cuprins de o linişte atât de profundă, încât actul de a trage de mânerul paraşutei este aproape un gând secund. 0 injecţie în venă poate fi înşelătoare în timpul căderii libere, deoarece nu ai decât şaizeci de secunde la dispoziţie înainte de uitarea totală. După Bahal, soluţia este practicarea de pharma-diving în doi: un paraşutist administrează injecţia în timp ce al doilea plonjează „într-o frumoasă bulă de stupefacţie". Nu încercaţi aşa ceva acasă.

în cazul în care fiorii extrem de ilegali şi de periculoşi ai pharma-di-vingului depăşesc cu mult zona dumneavoastră personală de confort, există mereu orezervă: ciocolata. Plăcerile senzuale declanşate de ciocolată pot fi întru câtva mai puţin extreme, dar au subtilitatea şi profunzimea lor, mai ales în cazul în care substanţa consumată este de calitate, nu acea mixtură industrială plină de zahăr care atât de des se dă drept ciocolată, lată, de exemplu, cum descrie ciocofilul Paul Richardson faza finală a unei scurte întâlniri cu o bucăţică de Gran Samân de Venezuela:

Gusturile dăinuiau în gură şi-n minte, ajungând la un final reuşit, cu o întorsătură finală sclipitoare: o nuanţă de cafea. Cuprins de o senzaţie de mulţumire fizică, împreună cu un sentiment că pentru

ceva timp nu o să mai am nevoie de vreo altă îmbucătură, de vreun alt crâmpei, de vreo altă adulmecare a acestui aur negru de douăzeci şi patru de carate, am apăsat pe butonul de abandon şi m-am aşezat din nou pe fotoliul meu.

Dincolo de plăcerile universale care sunt sexul, drogurile şi ciocolata se află delectări personalizate. Fiecare dintre noi are propriile sale surse preferate, descoperite poate printr-un fericit accident. Noi toţi nutrim idei diferite despre ceea ce constituie fericirea supremă sau raiul, cum îl numesc unii. Poate cu un ochi aţintit asupra posterităţii, John Keats a susţinut că pentru el raiul înseamnă cărţi, fructe, vin franţuzesc, vreme bună şi puţină muzică în surdină cântată de cineva pe care el nu-l cunoştea. Pentru Auberon Waugh, raiul era un joc de bridge într-o după-amiază de vară, într-o companie agreabilă, în timp ce sorbea creme de menthe frapâe cu paiul. Hmmm. Scriitorul lain Banks spunea că prototipul său de paradis era crama hanului Champanay din Linlithgow, Scoţia - asta dacă nu ar fi avut ferestre. Şi el nu era deloc ateu.

Culmile plăcerii pot fi găsite chiar şi în locuri mai particulare, mai idiosincratice. Albert Camus era cuprins de o bucurie intensă în timp ce înota în ocean, iar Michel de Montaigne când încetau durerile provocate de pietrele la rinichi. „Există oare desfătare mai mare, scria el, decât acea bruscă revoluţie care are loc atunci când scap din durerea extremă a eliminării pietrei şi recuperez într-o clipă minunata lumină a sănătăţii, deplină şi liberă?" înainte de atacurile sale

recurente de epilepsie, Dostoievski trăia senzaţii scurte de plăcere intensă, pe care o descria ca „un sentiment de fericire imposibil de imaginat într-o stare normală, despre care alţi oameni nici nu au habar". Când a fost rugat să descrie cea mai plăcută experienţă pe care a avut-o vreodată, legendarul beţiv din Soho Jeffrey Bernard şi-a amintit cum a prins o minge într-un meci de crichet după ce a alergat optsprezece metri din spatele terenului spre ţintă. Blândele plăceri ale crichetului se pot dovedi insuficiente pentru Vaughan, personajul din romanul Crash de J.G. Ballard. Pentru el, supremul extaz era acela de a muri într-o coliziune frontală orgasmică cu

maşina acriţei Elizabeth Taylor. Puteţi considera că este vorba despre gusturi hiperspecializate.

HEDONISMUL ÎN TRECUT ŞI ACUM

O viaţă trăită în căutarea plăcerii este o viaţă de hedonist. Toţi suntem într-o anumită măsură hedonişti, deoarece plăcerea este înrădăcinată adânc în creierele noastre. Aşa cum vom vedea în următorul capitol, plăcerea este o trăsătură biologică obişnuită devenită călăuză a comportamentului nostru cotidian. Chiar şi aşa, căutarea nelimitată a plăcerii, dusă la extrem, este rareori un spectacol plăcut pentru cei care privesc şi se poate termina cu lacrimi pentru hedonist.

Ce se întâmplă atunci când un individ cu o puternică poftă de plăcere poate avea absolut tot ce doreşte, în limitele date de fizică şi chimie? Imperiul Roman oferă istorii de caz edificatoare. Din punctul de vedere al puritanilor din epocile ulterioare, Roma imperială încarnează cea mai rea dintre decadenţe şi a meritat să se prăbuşească sub greutarea propriilor sale păcate. Pentru cel care studiază plăcerea, Roma este o bogată sursă de date.

Cronicarul culmilor şi abisurilor hedonismului roman a fost Suetonius, cu a sa istorie a celor Doisprezece Cezari, scrisă cu aproape două mii de ani în urmă. Aceasta trece în revistă vieţile împăraţilor care s-au succedat pe tronul Romei de la Iulius Cezar, asasinat în 44 Î.Hr., până la Domiţian, care a murit în anul 96 d.Hr. Suetonius revelează în mod delicios (chiar dacă nu întotdeauna pe deplin demn de încredere) plăcerile alese ale acestor doisprezece oameni inimaginabil de puternici. Catalogul lui începe relativ blând, cu Iulius Cezar, căruia-i plăceau pur şi simplu luxul şi sexul. După Iulius a urmat Augustus, care era excesiv de pasionat de sex, mobilă scumpă, bronzuri din Corint şi jocuri de noroc. Augustus era un fustangiu notoriu. Chiar şi la bătrâneţe el se delecta deflorând virgine, aduse pentru el de pe tot cuprinsul imperiului. Era şi un mare jucător, fiind totodată mândru de asta. Ne vom întoarce ulterior la capcanele adictive ale jocurilor de noroc.

Lui Augustus i-a urmat Tiberius, care a cedat „tuturor pasiunilor vicioase" aşa cum se exprimă Suetonius. în tinereţe, Tiberius Claudius Nero era un beţiv atât de mare, încât a fost poreclit „Biberius Caldius Mero", adică „băutor de vin fierbinte fără apă". (E ultima glumă latinească din această carte, promit.) în calitate de împărat, el a folosit standardele duble obişnuite pentru mulţi conducători până în ziua de azi: în timp ce făcea o campanie publică în favoarea creşterii standardelor de moralitate, în particular el îşi petrecea majoritatea timpului în orgii cu mâncare, băutură şi sex. Sub Tiberius, hedonismul a dobândit chiar un statut birocratic, împăratul creând şi funcţia oficială de Monitor al Plăcerilor.

Hedonismul lui Tiberius a înflorit după ce el s-a retras la domeniul său privat pentru plăceri din Capri. Acolo, ne spune Suetonius, grupuri de tineri, bărbaţi şi femei, executau acte sexuale exotice în faţa împăratului pentru a-i stimula libidoul în scădere. Camerele palatului plăcerilor lui Tiberius din Capri erau decorate cu cele mai erotice tablouri, cărţi şi statui care se puteau găsi, inclusiv manuale de sex din Egipt şi păpuşi care demonstrau „poziţii deşucheate". Lui Suetonius unele aspecte ale lascivităţii lui Tiberius i s-au părut prea josnice pentru a glosa pe baza lor, deşi dă unele indicii destul de relevante. Nişte băieţi, pe care Tiberius îi numea peştişorii săi, erau instruiţi să-l urmărească atunci când se ducea să înoate şi să pătrundă între picioarele lui, lingându-l şi muşcându-l uşor. Ni se mai spune că Tiberius folosea prunci neînţărcati pentru „a-i suge sânii sau vintrele". Odată, bătrânului şi dezgustătorului desfrânat i-a căzut cu tronc un tânăr acolit la un sacrificiu ceremonial; abia a putut să aştepte sfârşitul ceremoniei pentru a-i scoate pe sus din templu pe tânăr şi pe fratele lui, care sufla în trompeta sacră, începând imediat hărţuiala sexuală asupra amândurora. Atunci când ei au protestat la adresa comportamentului său scandalos, el a poruncit să le fie zdrobite picioarele. Lui Tiberius i-a urmat Gaius, cunoscut sub numele de Caligula, care a continuat în mare parte în acelaşi fel.

Caligula căuta orice formă imaginabilă de plăcere care implica un abandon deplin. Una dintre distracţiile lui favorite era să asiste

la torturi şi execuţii. Potrivit lui Suetonius, el nu avea niciun respect pentru castitatea cuiva şi îi plăcea să aibă multe relaţii homosexuale. Un tânăr a mărturisit public faptul că „l-a călărit pe împărat", ceea ce l-a cam epuizat. Caligula făcea sex cu majoritatea femeilor de rang înalt din Roma, inclusiv cu cele trei surori ale sale. După ce le alegea şi le invita la cină pe câteva doamne respectabile, împreună cu soţii lor, el le examina pe toate, pe rând. Ulterior, când avea chef, o convoca pe cea aleasă şi părăsea banchetul pentru a face sex cu ea. După ce se întorcea la masă, discuta cu oaspeţii, în public, despre performanţa ei. Printre numeroasele extravaganţe ale lui Caligula se numără băutul de perle dizolvate în oţet şi servirea oaspeţilor cu pâine aurită. Nu este de mirare că i-a trebuit mai puţin de un an ca să-şi risipească averea. Caligula a murit la douăzeci şi nouă de ani şi a fost urmat de Claudius.

Claudius a continuat tradiţia imperală de beţie, jocuri de noroc, desfrânare şi ospeţe. După ce a făcut o pasiune arzătoare pentru nepoata sa, el a modificat legile, astfel încât să se poată căsători cu ea. Claudius era cunoscut drept un mare mâncău, care rareori părăsea salonul înainte de a fi „plin şi îndopat", moment în care un servitor îl gâdila cu o pană în gât pentru a-l face să vomite, ca să poată să înceapă din nou să se îndoape. Era şi un mare jucător şi a publicat o carte pe această temă. Claudius a fost urmat de Nero - un nume care a participat din plin la crearea reputaţiei sulfuroase a hedonismului.

La Nero, căutarea plăcerii nu avea limite, făcându-l pe un comentator modern să-l descrie drept unul dintre cei mai mari ticăloşi ai istoriei. Ospeţele sale durau de la miezul zilei până la miezul nopţii şi printre oaspeţii săi se aflau un număr substanţial de prostituate. Ca şi predecesorii săi, lui Nero îi plăcea sexul din abundenţă, cu bărbaţi şi femei. A poruncit ca unul dintre sclavii săi favoriţi să fie castrat şi s-a căsătorit apoi cu el. Două dintre excesele sale mai banale: nu purta de două ori aceleaşi veşminte şi folosea la pescuit un năvod de aur. Făcând parte dintr-o lungă serie de împăraţi pasionaţi de jocul de noroc, el miza adesea mii de monede de aur pentru o singură

aruncare de zaruri.

Lui Nero i-a urmat pentru scurt timp Galba, ale cărui caracteristici principale, după Suetonius, erau cruzimea şi lăcomia. Era mare mâncău şi homosexual, cu aplecare spre „bărbaţi maturi şi foarte robuşti". Galba a murit după mai puţin de şapte luni pe tronul imperiului, succedat fiind de Otho, a cărui domnie a fost încă şi mai scurtă. Următorul împărat a fost Vitellius, care şi-a petrecut adolescenţa printre prostituaţii lui Tiberius din Capri. Ca împărat, Vitellius a devenit celebru pentru tot felul de capricii. Dădea banchete de trei-patru ori pe zi, adesea provocându-şi voma pentru a face loc pentru următoarea masă. Pentru un ospăţ, el a comandat un fel de mâncare care conţinea ingrediente din toate colţurile imperiului, printre care ficat de ştiucă, creier de păun, limbă de flamingo şi lapţi de lipitoare. Suetonius îl descrie pe Vitellius drept un om neobişnuit de înalt, roşu de băutură, cu o burtă uriaşă şi un picior olog. Succesorul lui a fost Vespasian, care, în comparaţie, era un model de virtute. Lui Vespasian îi plăcea să tragă câte un pui de somn în timpul zilei, ceea ce face din el unul dintre marii mei favoriţi.

(Voi reveni asupra bucuriilor pe care le aduce un pui de somn în ultimul capitol al acestei cărţi.) Succesorul său a fost Titus.

Suetonius îl descrie pe Titus ca fiind extravagant şi crud. Dădea petreceri revoltătoare care ţineau până la ore mici din noapte şi avea o trupă întreagă de prostituaţi homosexuali şi eunuci. Lui Titus i-a urmat Domiţian, a cărui luxurie era de ordin înalt, chiar şi după standardele epocii sale. Domiţian numea sexul „luptă în pat" şi îl trata ca pe un soi de sport competitiv. îi plăcea să înoate cu prostituatele, râzând părul pubian al concubinelor sale şi făcând sex cu femei măritate.

Comportamentul Cezarilor şi al împăraţilor care le-au urmat nu a făcut prea multe pentru a îmbunătăţi imaginea ruşinoasă a hedonismului. Cu toate acestea, hedonismul şi-a avut apărători de principiu. Unul dintre cei mai sonori avocaţi ai săi a fost filozoful grec Aristip, care a murit în anul 366Î.Hr. Acesta afirma că plăcerea (‚h$don&) poate fi identificată cu binele şi că toţi oamenii ar trebui să trăiască pentru a-şi maximiza experienţele plăcute.[1] Aristip a practicat din plin ceea ce propovăduia, câştigându-şi reputaţia de om

^\'e cu adevărat cum să se distreze. Când nu monta apărarea hedonismului, putea fi găsit de regulă montând pe altcineva.

Contemporan cu Aristip, filozoful chinez Yang Chu celebra şi el ideea că avem numai o viaţă şi ar trebui să ne bucurăm de ea cât de mult putem. Yang Chu îmbrăţişa o filozofie simplă - unii ar spune simplistă - a hedonismului. Viaţa este scurtă, susţinea el, şi singurele lucruri cu adevărat bune din ea sunt plăcerile senzuale date de muzică, sex, haine frumoase şi mâncare gustoasă. Idealurile sale au fost ulterior absorbite în tradiţia filozofică taoistă. La mai multe sute de ani după moartea lui, ideile sale au reapărut în lucrarea taoistă Cartea lui Lie Tzu. într-un pasaj, viziunea net hedonistă despre lume a lui Yang Chu este argumentată astfel: nimeni nu poate spera să trăiască mai mult de o sută de ani. Chiar dacă avem norocul ăsta, jumătate din viaţă ne-o pierdem odată cu copilăria inconştientă şi bătrâneţea. Din anii care mai rămân, jumătate din timp fie ni-l irosim, fie ni-l petrecem dormind. Durerea, boala, supărarea şi frica uzează încă o jumătate din ceea ce mai rămâne. Ţinând cont de toate acestea, rămânem la aproximativ zece ani

de bucurie. Chiar şi atunci, fiecare oră este grevată de anxietate, deoarece presiunile sociale ne obligă să ne conformăm şi să performăm. Anxietăţile ne împiedică să ne bucurăm, făcând din noi practic nişte criminali în lanţuri. în loc de asta, ar trebui să ne petrecem timpul căutând plăcerea pe care ne-o dau sexul, viaţa bună, frumuseţea şi muzica. Yang Chu ne îndemna, în termeni clari şi simpli, să punem mâna pe plăcere atât timp cât putem sau, aşa cum s-au exprimat alţii, să mâncăm, să bem şi să fim veseli, să ne bucurăm de clipă şi să culegem flori cât le avem.

Anglia postiluministă a secolului al XVIII-lea era plină de flori, reflectând un punct de vedere foarte răspândit, conform căruia oamenii sunt creaţi pentru a căuta plăcerea şi a face astfel este un lucru bun pentru societate ca întreg. Prosperitatea în creştere a făcut din această aspiraţie o realitate pentru mulţi. A înflorit industria plăcerii - nu doar pentru distracţia celor bogaţi şi puternici, ci şi pentru mase. Oraşe întregi s-au dedicat desfătărilor. Prinţul regent a ales Brightonul ca loc pentru palatul său de plăceri şi milioane

de doritori de distracţie l-au urmat acolo. Staţiuni ca Bath, Cheltenham şi Buxton s-au îmbogăţit de pe urma vizitatorilor aflaţi în căutarea sănătăţii şi a plăcerii. Aşa cum era previzibil, căutarea plăcerii o lua adesea înaintea celei a sănătăţii, ceea ce dădea ocazia moraliştilor de a lansa numeroase atacuri de la distanţă. Predicatorul metodist Charles Wesley a descris Bathul ca fiind „iadul pe pământ".

Londra regelui George era cunoscută pentru cele aproape două sute de grădini ale plăcerilor. Printre cele mai cunoscute era Vauxhall Gardens, recunoscută pentru ambianţa sa erotică. Bărbaţi şi femei din toate păturile sociale puteau să colinde, să danseze, să mănânce, să bea şi să se veselească pe muzică. Toţi cei care-şi puteau permite să plătească o mică taxă de intrare aveau perspectiva unei întâlniri erotice. Despre grădina Ranelagh din Chelsea se spunea că ar fi fost favorita celor mai mari frumuseţi şi a fost descrisă de un scriitor contemporan ca fiind cea mai fină piaţă din Anglia.

Activitatea sexuală era considerată în acel moment o sursă legitimă de plăcere, şi nu un păcat. Erasmus Darwin, bunicul lui Charles Darwin, el însuşi un eminent învăţat, descria sexul ca fiind „cea mai pură fericire în cupa altminteri insipidă a vieţii". Sexul se obţinea uşor, prin activitate comercială. Nu mai puţin de treizeci de mii de prostituate îi îmbiau pe trecători pe străzile Londrei georgiene. Orice amator interesat de „afaceri de alcov" putea cumpăra publicaţii ca Harris's List of Covent Garden Ladies sau The Man of Pleasure's Kalendar, care prezentau liste cu prostituatele locale şi detaliau specialităţile lor erotice. James Boswell scria în jurnalul său că era imposibil să hălăduieşti prin parcul St James sau să mergi pe Strand fără ca stoluri întregi de curve să-ţi facă avansuri - la care lui i se părea greu de rezistat.

O figură proeminentă a acestei perioade a fost Teresa Cornelys, cunoscută şi sub numele de împărăteasa Plăcerii. Ea a creat primul club de noapte exclusivist din Londra. Societatea din piaţa Soho, aşa cum se numea, îşi avea sediul la reşedinţa ei şi şi-a deschis porţile în 1760. Era un strălucitor palat al plăcerilor pentru bogaţi, ceea ce a ajutat la stabilirea unei asociaţii durabile între cartierul Soho şi hedonism. O noapte tipică pentru acest loc debuta cu un concert ţinut

de muzicieni de primă calitate, într-un cadru elegant. Apoi începea adevărata distracţie: oaspeţii mâncau, beau, dansau şi jucau jocuri de noroc până în zori, unii dintre ei trecând în

dormitoare discrete, pentru plăceri mai intime. Englezii erau pe atunci la fel de obsedaţi de celebrităţi cum sunt şi acum: în jurul cartierului Soho mişunau hoarde de gură-cască, sperând să zărească fie şi pentru o clipă vreun personaj bogat şi faimos, inclusiv membri mai tineri ai familiei regale.

Aceste orgii scandaloase nelinişteau Biserica, acesta făcând eforturi serioase ca Societatea din piaţa Soho să fie închisă. în anul 1770, episcopul Londrei l-a rugat pe rege să interzică un uriaş bal mascat pe care-l punea la cale Cornelys, dar suveranul s-a arătat surd la asemenea rugăminţi. Iar rana ecleziastică a avut parte şi de un supliment de sare, când s-a aflat că printre oaspeţi se număra şi soţia episcopului, precum şi soţiile a trei alţi clerici de rang superior, încercările religioase şi seculare de a limita căutarea plăcerilor reprezintă o temă eternă, la care ne vom întoarce mai târziu.

Geniul manifestat de Teresa Cornelys în a crea plăceri pentru alţii era o reflectare naturală a mediului ei de origine. Ea se născuse în Veneţia, un oraş în care căutarea plăcerii devenise o formă de artă. Apoi s-a mutat la Londra cu copilul ei, al cărui tată era nimeni altul decât Giacomo Casanova. Teresa Cornelys se născuse în apropierea casei lui Casanova din Veneţia şi se cunoscuseră în adolescenţă. Iubirea lor reciprocă pentru plăcere a făcut din ei suflete-pereche.

Casanova a reuşit să adune în viaţa lui mai multe experienţe senzuale decât pot visa cei mai mulţi dintre noi. Născut în 1725, el a murit la şaptezeci şi trei de ani, după ce va fi fost romancier,' poet, jucător, soldat, muzician, spion, averturier, liber-cugetător şi un amant prolific. A călătorit în lumea întreagă, a legat relaţii cu numeroşi oameni celebri şi s-a bucurat de tot ce avea de oferit viaţa. Când Casanova a ajuns să-şi scrie memoriile, cu puţin timp înainte de moarte, el privea în urmă cu o încântare evidentă. „Ce plăcere să-ţi aminteşti de plăcerile tale" scria el. Regreta prea puţin felul în care alesese să trăiască:

Cultivarea plăcerilor simţurilor a fost principala mea preocupare pe tot parcursul vieţii; într-adevăr, niciodată nimic nu a fost mai important pentru mine. Mă simţeam ca şi cum m-am născut pur şi simplu pentru sex, am iubit întotdeauna şi m-am lăsat iubit cât am putut. Am mai iubit cu pasiune şi mâncarea bună şi toate lucrurile făcute să-ţi aţâţe curiozitatea. [...] Ca mare libertin, ca o gură-spartă, ca om care s-a gândit toată viaţa numai la plăcere, nu mă găsesc vinovat de nimic.

Revenind la Anglia regelui George, căutătorii de plăcere primeau un sprijin important din partea unor gânditori proeminenţi. Printre aceştia s-a numărat şi filozoful Jeremy Bentham. Ca şi Aristip înaintea lui, Bentham considera că plăcerea este scopul suprem în viaţă. Este celebru felul în care a susţinut că moravurile, comportamentul şi legile trebuie judecate după cât de mult favorizează „cea mai mare fericire a celor mai mulţi oameni". Din punctul de vedere al lui Bentham şi al altor utilitarieni care gândeau ca el, oamenii erau meniţi de la natură căutării plăcerii şi evitării durerii. în anul 1785, el a scris un eseu intitulat Pederestid, în care susţinea că dezaprobarea socială a sexului anal provine dintr-o antipatie iraţională faţă de plăcere, mai ales faţă de plăcerea sexuală. Bentham chiar a încercat să creeze o metodă obiectivă pentru a determina exact câtă fericire va declanşa cutare sau cutare acţiune particulară, dar acest lucru s-a dovedit a fi prea dificil. într-adevăr, cazul a rămas deschis până în zilele noastre; nimeni nu este încă pe de-a întregul sigur care este cel mai bun mod de a cuantifica fericirea sau plăcerea.

Ecouri puternice din filozofia lui Bentham sunt evidente în concepţia actuală potrivit căreia guvernele naţionale trebuie să urmeze politici şi să creeze expres legi pentru maximizarea fericirii naţionale, în contrast cu preocuparea lor convenţională pentru maximizarea bogăţiei naţionale. Totuşi, adesea este neclar ce anume înţeleg cu adevărat prin „fericire" cei care propun asemenea politici: uneori ei par să o echivaleze cu plăcerea sau pur şi simplu cu senzaţia de bine. Aşa cum vom vedea în continuare, plăcerea şi fericirea sunt două entităţi diferite.

Cum arată hedonismul la începutul secolului XXP Se pare că nu este mult diferit de cel din Londra regelui George sau din Roma imperiala. Acum sunt disponibile droguri cu mult mai multe şi mai variate, dar reperele familiare reprezentate de sex, alcool, mâncare şi jocuri de noroc rămân la fel de populare ca întotdeauna. în Marea Britanie, de exemplu, o familie medie alocă aproximativ 4% din cheltuieli acestor două droguri străvechi şi profund înrădăcinate care sunt alcoolul şi tutunul. Cercetarea psihologică şi anchetele sociale arată neîncetat că oamenii din toată lumea continuă să obţină cea mai mare parte a plăcerii de care au parte din sex, mâncare, băutură relaxare şi socializare cu familia şi prietenii. în particular, mulţi indivizi caută şi plăcerea chimică, în droguri ilegale; din această cauză se estimează că traficul de droguri reprezintă aproximativ 8% din comerţul internaţional. Suficient acum cu istoria socială' este timpul pentru puţină ştiinţă.

LA CE SERVEŞTE PLĂCEREA?

Plăcerea este singurul lucru despre care merită să ai o teorie.

Oscar Wilde, Portretul lui Dorian Gray (1891)

La ce serveşte plăcerea? Aşa îşi pun problema biologii. Adică ei se întreabă: în ce fel i-a ajutat această înzestrare pe strămoşii noştri să supravieţuiască şi să se reproducă, devenind astfel strămoşii noştri. Altfel formulat, de ce ne-a echipat evoluţia, pe noi şi pe alte animale, cu capacitatea şi apetitul de a trăi plăcerea în atâtea moduri variate şi desfătătoare, incluzându-le aici şi pe cele care nu au fost descoperite încă?

Cel mai simplu răspuns este că plăcerea şi echivalentul sau întunecat, durerea, se află aici pentru a ne încuraja să facem lucrurile care trebuie făcute. Plăcerea ne incită să ne comportăm în moduri care ne pot aduce beneficii biologice, în timp ce durerea ne descurajează să ne facem rău nouă înşine. Echilibrul instabil între plăcere şi durere este, ca să-l citäm pe filozoful David Hume, „principalul izvor sau principiul activ al minţii omeneşti .

Ideea că plăcerea şi durerea ne determină comportamentul a circulat în diferite feluri timp de mii de ani, începând cu Epicur şi alţi filozofi din Grecia antică asemenea lui. De când a apărut.

psihologia a clădit în jurul acestui concept simplu din secolul al XlX-lea. De exemplu, în anul 1880, Herbert Spencer a avansat o teorie psihologică specifică potrivit căreia la baza întregului comportament uman se află forţele motivaţionale gemene reprezentate de plăcere şi durere.[1]

Sigmund Freud a dezvoltat şi el tema, odată cu principiul psihanalitic al plăcerii. în stilul său

caracteristic, lipsit de îndoială, Freud a afirmat că nu ezită deloc să presupună că întreaga activitate mentală este „reglată automat" de principiul plăcerii — vrând astfel să spună că întreaga activitate mentală este orientată spre producerea plăcerii şi evitarea neplăcerii. Freud a decis că plăcerea şi neplăcerea sunt reflexe ale unui fenomen mental denumit de el „excitaţie nelegată"; se presupune că plăcerea acţionează pentru a reduce această excitaţie, în timp ce neplăcerea face exact contrariul. în altă lucrare a sa, un Freud încă şi mai puţin ezitant proclama că „principiul plăcerii este pur şi simplu programat să determine scopul vieţii".

Ce anume a revelat despre plăcere ştiinţa (care este ceva diferit de conjecturile lui Freud)? O concluzie de bază este că în mod evident comportamentul oamenilor şi al altor animale este motivat de stimuli asociaţi cu plăcerea. Recompensele plăcute (sau „întăritorii") tind să crească frecvenţa comportamentului care le-a produs, în timp ce stimulii neplăcuţi produc efectul contrar. Greu-încercatul porumbel experimental va lovi energic un buton cu ciocul dacă eforturile sale sunt recompensate cu hrană, dar loviturile sale vor înceta rapid şi el va evita butonul dacă, în loc de aceasta, primeşte un mic şoc electric.

A doua concluzie de bază este că tipurile de activităţi pe care le găsim plăcute pot fi în mare parte considerate benefice din punct de vedere biologic, în sensul că în general ele i-au ajutat pe strămoşii noştri să supravieţuiască şi să se reproducă în mediul lor natural. Aşa cum am văzut, aproape toţi oamenii spun că socializarea, sexul şi mâncatul sunt principalele lor surse de plăcere. Aceste activităţi sunt deci benefice din punct de vedere biologic, în circumstanţele potrivite. Chiar şi cele mai simple plăceri ale vieţii, cum ar fi să ne încălzim în faţa focului sau să lucrăm în grădină, au sens biologic,

dacă ne privim în calitate de descendenţi ai strămoşilor noştri vânători-culegători.

Capacitatea de a răspunde la stimuli plăcuţi a apărut foarte devreme în cursul evoluţiei şi se poate observa, într-o formă sau alta, la animale, de la muşte şi crustacee la câini şi gorile. Este aproape sigur că în vieţile altor specii plăcerea joacă un rol încă şi mai important decât presupunem adesea noi, oamenii. Specialistul în neuro-ştiinţe Jaak Panksepp a găsit dovezi potrivit cărora şobolanii sunt capabili să trăiască bucuria jocului, pe care o exprimă sub forma unui „râs" ascuţit. Când un şobolan trăieşte o bucurie, cum ar fi aceea de a se juca împreună cu un alt şobolan, el emite o serie de chiuituri pe ultrasunete (50 kHz). Panksepp apreciază că aceste vo-calizări sunt înrudite biologic cu râsul plin de bucurie pe care-l emit copiii când se joacă. Gândul că şobolanii se bucură chicotind cu prietenii lor ne arată că pentru alte specii viaţa poate fi totuşi mai mult decât o luptă cruntă pentru supravieţuire.

Dacă plăcerea a evoluat pentru a ne determina comportamentul, atunci cum realizează ea această funcţie biologică? Sarcina nu este atât de liniară cum s-ar putea crede. în orice moment am putea face multe lucruri diferite, dar care se exclud reciproc, fiecare dintre ele fiind benefic din punct de vedere biologic. Am putea, de exemplu, să ne confruntăm cu următoarea alegere: să pregătim cina, să tragem un pui de somn sau să facem sex sălbatic. Cum ne decidem ce vom face? Oamenii şi alte animale sunt puşi continuu să aleagă între sarcini aflate în competiţie. De aceea avem nevoie de un soi de mecanism pentru a cântări motivaţiile conflictuale, pentru a le compara şi a alege cea mai bună variantă pentru momentul respectiv. Pentru a ne ajuta să

alegem, avem nevoie de un fel de metru sau o monedă. Conform psihologului Michel Cabanac, moneda comună este plăcerea.

Esenţa teoriei lui Cabanac este că plăcerea ajută creierul să compare puterile motivaţiilor care există pentru a face cutare sau cutare activitate. Atunci când trebuie să alegem, să zicem, între a mânca, a sta la căldură sau a evita un pericol, putem desigur să facem o judecată conştientă, raţională, despre priorităţile noastre. Dar chiar

şi o decizie aparent conştientă va fi influenţată de o cumpănire inconştientă a opţiunilor, în termeni de cât de multă plăcere sau neplăcere ar produce fiecare variantă. Suntem atraşi de cel mai plăcut mod de a acţiona sau de cel care ne produce cea mai mică neplăcere. Această formă simplă de hedonism ne încurajează să ne comportăm în moduri care, în medie, vor fi în acord cu interesul nostru biologic.

Plăcerea este forţa ascunsă care ar putea fi numită „instinct", „fler", „intuiţie"; ea ne ghidează alegerile chiar şi atunci când credem că ne folosim conştiinţa pentru a lua decizii raţionale. Testele experimentale au susţinut această teorie simplă, confirmând că oamenii şi alte animale se comportă conform predicţiilor ei detaliate. Facem târguri inconştiente sau surprinzător de precise ţinând seama de suma de neplăcere pe care suntem dispuşi s-o plătim şi de cantitatea de plăcere pe care anticipăm să o obţinem în schimb. Dovezile sugerează că şi alte specii folosesc ceva înrudit cu plăcerea pentru a-şi stabili priorităţile. Chiar şi o şopârlă va fi ghidată de târgul inconştient între, să zicem, disconfortul fizic şi atractivitatea hranei.

Dacă evoluţia ne-a echipat cu plăcere ca mecanism ce contribuie la ghidarea comportamentului nostru, atunci ne-am aştepta ca aceste sentimente de plăcere să fie în mod inerent trecătoare şi să se autolimiteze. Confruntaţi cu priorităţi aflate în competiţie, vom alege modul de acţiune cel mai plăcut sau cel mai puţin neplăcut. Dar pentru a supravieţui şi a prospera trebuie să ne oprim din respectiva activitate şi să trecem la altceva imediat ce trebuinţele noastre actuale au fost satisfăcute şi alte priorităţi îşi reclamă drepturile. Dacă o activitate plăcută s-ar perpetua prea mult timp, am fi în pericol de a-i cădea pradă, neglijând nevoi mai stringente. Strămoşii noştri nu ar fi supravieţuit suficient de mult încât să ne devină strămoşi dacă s-ar fi complăcut într-o stare de fericire îndelungată de fiecare dată când făceau ceva care le producea bucurie. Pentru ca plăcerea să-şi îndeplinească funcţia biologică în calitate de monedă motivaţională, ea trebuie să aibă viaţă scurtă. Şi chiar aşa stau lucrurile.

Experienţa cotidiană, susţinută de o cantitate confortabilă de date experimentale, confirmă că plăcerea are într-adevăr viaţă scurtă. Ne obişnuim relativ repede cu senzaţiile plăcute. Indiferent cât de zguduitoare poate fi la un moment dat, orice plăcere va păli şi momentul va trece. William Shakespeare a cuprins acest aspect al naturii umane în primele replici din A douăsprezecea noapte:

Dacă e-adevărat că muzica E hrana dragostei, cântare daţi-mi,

Să-mi satur dorul ăsta fără saţiu,

Şi-atâta să-l îndop, încât să moară.*

Natura efemeră a plăcerii are implicaţii practice importante, pe care le vom explora mai târziu. înseamnă, mai ales, că oricine încearcă să se bazeze exclusiv pe plăcere pentru a fi fericit va avea probabil de dat o luptă. Plăcerile prezente vor slăbi inevitabil, forţându-l pe decisul nostru hedonist să continue să crească doza sau să treacă la noi plăceri. Socrate i-a comparat pe căutătorii de plăcere cu damnaţii din Iad, osândiţi de-a pururi să încerce să umple amfore găurite. Psihologii numesc acest fenomen munca hedonică a lui Sisif.

Pentru a-şi îndeplini funcţia, plăcerea trebuie să se autolimiteze. Totuşi, raţionamentul biologic ar sugera că neplăcerea şi durerea nu ar trebui să se autolimiteze în acelaşi fel. Dimpotrivă, ele ar trebui să persiste atât timp cât durează problema care le generează. Dacă funcţia biologică a neplăcerii şi durerii este să ne protejeze de rele, ne-am aştepta ca ele să continue până când ameninţarea corespunzătoare la adresa bunăstării noastre dispare. încă o dată, teoria este susţinută de realitate. Sentimentele neplăcute, ca frica, anxietatea şi durerea, nu sunt în general la fel de efemere ca şi plăcerea: ne adaptăm în cele din urmă şi la neplăcere sau durere, dar mult mai încet şi mai puţin complet decât ne adaptăm la plăcere. Aşa

' William Shakespeare, Opere complete, voi. 5, trad. Mihnea Gheorghiu, Editura Univers, Bucureşti 1986 (n. tr.).

cum spune eseistul William Hazlitt, „durerea e un gust dulce-amărui, de care nu facem niciodată exces".

Ideea simplă că plăcerea a evoluat pentru a ne face să ne comportăm în moduri benefice din punct de vedere biologic mai implică şi faptul că trebuie să existe o relaţie clară între nevoile noastre biologice curente şi experienţa curentă a plăcerii. Pe măsură ce aceste trebuinţe se schimbă, la fel trebuie să se modifice şi răspunsul nostru la stimulii plăcuţi. încă o dată, teoria este aliniată realităţii cotidiene şi dovezilor experimentale. Răspunsul la stimulii potenţial plăcuţi variază într-adevăr după starea noastră internă şi necesităţile noastre. Să bei o apă tulbure şi câlâie dintr-o cană ciobită poate fi un deliciu atunci când mori de sete, dar numai atunci. La fel, să te scufunzi într-o cadă cu apă fiartă, aburindă, este oricum mai plăcut atunci când eşti ud şi îngheţat decât atunci când te întorci după o zi de plajă tropicală. Studiile experimentale au confirmat că schimbările în starea noastră internă afectează cantitatea de plăcere sau neplăcere apărută ca răspuns la stimuli. într-un experiment tipic, unor oameni înfometaţi li s-au dat de mai multe ori pahare cu apă cu zahăr, pe care trebuiau să o scuipe, fără să o înghită. Ei au continuat să găsească plăcut gustul dulce de fiecare dată când l-au simţit. Dar dacă, în schimb, ei trebuiau să înghită apa din fiecare pahar, gustul dulce le devenea din ce în ce mai neplăcut. Dulcea plăcere devenea neplăcere siropoasă, pe măsură ce stomacurile li se umpleau cu lichidul dulce. Acelaşi stimul fizic poate genera plăcere sau neplăcere, în funcţie de starea internă de moment a individului.

Ideea că plăcerea şi alte emoţii sunt reflexe ale stării fizice a corpului nostru are o lungă istorie. William James, psihologul-pionier al secolului al XlX-lea (şi fratele scriitorului Henry), a avansat ideea că, cel puţin în parte, emoţiile apar după conştientizarea reacţiilor noastre fizice la stimuli.[2] Astfel, de exemplu, ne este frică pentru că am observat că inima ne bate mai tare şi mâinile ne tremură, mai degrabă decât invers. James a înţeles că, dacă emoţiile sunt legate de

starea noastră internă, atunci am putea să ne schimbăm emoţiile manipulând semnalele care ajung la creier pornind de la restul corpului. El şi-a testat ipoteza cu un experiment foarte simplu.

A zâmbit. Adică, şi-a forţat muşchii faciali să formeze un zâmbet, chiar dacă nu avea dispoziţia de a zâmbi. (William James suferea de depresie, de aici probabil atracţia lui pentru zâmbet.) El a descoperit că, cu cât zâmbea mai mult, cu atât se simţea mai vesel. Actul fizic al zâmbetului era suficient pentru a suscita starea emoţională corespunzătoare, ca şi cum configuraţia muşchilor lui faciali îi păcălise cumva creierul să creadă că trebuie să se simtă bine.

Relaţia biunivocă între expresia facială şi emoţie a fost documentată de mai multe experimente sistematice. într-un studiu, psihologii au solicitat subiecţilor umani să ţină un creion între dinţi fără ca acesta să le atingă buzele. Acest lucru i-a făcut pe respectivii să zâmbească, fără să fie conştienţi de asta. Aşa cum ar fi prezis William James, actul fizic de a zâmbi le-a ridicat nivelul dispoziţional subiectiv, chiar dacă subiecţii nu ştiau că zâmbesc. în comparaţie, când li se cerea să sugă un creion, cu buzele strânse în jurul acestuia, dispoziţia lor nu s-a îmbunătăţit. Efecte similare de ameliorare a dispoziţiei au fost produse dând unor voluntari participanţi la un experiment instrucţiuni detaliate de a-şi mişca anumiţi muşchi faciali, făcându-i să zâmbească, fără să conştientizeze asta. Efectul se manifestă cel mai puternic atunci când avem de-a face cu aşa-zisul zâmbet Duchenne - acel tip „autentic" de zâmbet care implică atât comisurile buzelor, cât şi colţurile ochilor. într-o zi, poate, căutătorii de plăcere bine informaţi vor putea fi recunoscuţi după celebrul creion dintre dinţi.

Zâmbetul voit poate într-adevăr să ne îmbunătăţească dispoziţia, încercaţi. Folosiţi un creion, dacă trebuie. Sau mai puteţi să ţineţi fruntea sus sau să fluieraţi o melodie veselă. în fiecare astfel de caz, un act fizic care în mod normal reflectă o stare emoţională subsecventă poate să şi suscite aceeaşi stare emoţională. Desigur, oamenii care nu se opresc niciodată din zâmbit îi pot enerva pe cei care nu sunt într-o stare de spirit atât de spumoasă, mai ales dacă zâmbetul lor este evident fals. Unele celebrităţi dezvoltă un soi de rictus permanent, care poate să varieze de la autosatisfacţie la limita psihopatiei. Oricum, ei ştiu ceva. Chiar şi un zâmbet fals

poate să ne facă să ne simţim mai bine, deoarece feedbackul din partea muşchilor faciali îi spune creierului că trebuie să se întâmple ceva bun. Factorul de bună dispoziţie este întărit dacă zâmbetul evocă răspunsuri prietenoase din partea altor oameni. Ideea că emoţiile reflectă un fel de hartă mentală a stării interne a corpului este susţinută şi de studiile de imagerie cerebrală, care arată că plăcerea şi alte emoţii sunt acompaniate de activitate în zone ale creierului despre care se ştie că sunt implicate în monitorizarea stării interne a corpului.[3]

La prima vedere, deci, ar putea părea că am rezolvat enigma ştiinţifică a plăcerii, într-un punct jenant de timpuriu al acestei cărţi. Conform teoriei simple descrise, activităţile care sunt în general bune pentru noi sunt şi plăcute şi de aceea continuăm să le facem. Plăcerea este moneda universală a creierului, care o foloseşte pentru a compara diverse opţiuni comportamentale. Favorizăm activitatea care pare să ne producă cea mai mare plăcere sau cea mai mică neplăcere, ţinând seama inconştient de necesităţile noastre biologice. Dacă această explicaţie pare prea simplă este pentru că într-adevăr ea este mult prea simplă.

Dacă vom chibzui puţin, vom descoperi goluri vizibile în acest model lapidar al plăcerii. în primul rând, este clar că nu suntem simpli sclavi ai gratificârilor imediate. Multe dintre lucrurile pe care le facem noi şi alte animale sunt determinate de aşteptările noastre legate de recompense viitoare, mai degrabă decât de consecinţele imediate ale acţiunilor noastre. Adesea alegem să facem lucruri neplăcute sau chiar dureroase pe termen scurt pentru a urmări scopuri mai largi sau pe termen mai lung. Două exemple comune sunt trezitul de dimineaţă şi mersul la lucru. Sau naşterea şi operaţiile estetice. Chiar dacă toate celelalte aspecte sunt egale, preferăm activităţile plăcute în detrimentul celor neplăcute. în lumea reală, totuşi, rareori se poate spune că celelalte aspecte sunt egale. Comportamentul nostru este configurat de context, aşteptări şi o serie de alţi factori.

Chiar copiii mici pot alege să renunţe la plăcerea imediată pentru a obţine o recompensă mai mare ulterior. Această capacitate, cunoscută sub numele de amânare a gratificaţiei, este corelată cu

fericirea şi inteligenţa. Un studiu efectuat pe o perioadă îndelungată a arătat că acei copii de patru ani care, la un test de laborator, au înregistrat cea mai bună performanţă în ceea ce priveşte amânarea gratificaţiei au devenit adolescenţi cu competenţe sociale, rezultate şcolare şi abilităţi mai bune de a face faţă stresului. Şi alte maimuţe superioare au capacitatea de a amâna gratificaţia. Cimpanzeii au demonstrat-o într-un experiment în care li se dădeau bucăţele de ciocolată. Douăsprezece bucăţele de ciocolată erau puse, una câte una, în faţa cimpanzeului, timp de câteva minute. Animalul putea mânca oricând dorea cubuleţele care se adunau, dar, de îndată ce le termina, nu mai primea niciunul. Dacă, pe de altă parte, el îşi stăpânea dorinţa, i se permitea să mănânce la sfârşit toate cele douăsprezece bucăţele. Cimpanzeii adoră ciocolata, aşa cum face orice fiinţă inteligentă. Totuşi, ei s-au dovedit cât se poate de capabili să reziste atracţiei reprezentate de satisfacţia imediată pentru a câştiga ulterior o ciocorecompensă mai mare.

Multe dintre lucrurile pe care le credem plăceri sunt de fapt anticiparea plăcerii sau dorinţa pentru ceva despre care credem că va fi plăcut. Charles Darwin a subliniat această distincţie în lucrarea Expresia emoţiilor la om şi animale, publicată în 1872. El a observat că oamenii şi alte animale exprimă adesea sentimente de plăcere sub formă de mişcări şi sunete - ca de exemplu atunci când copiii mici râd, bat din palme şi sar de bucurie. Totuşi, Darwin a observat că:

Ceea ce declanşează mişcările inutile şi extravagante ale corpului şi emiterea de diverse sunete este în principal anticiparea plăcerii şi nu actul de a se bucura de plăcere în sine. Vedem aceasta la copiii noştri atunci când aşteaptă o mare plăcere sau un festin; iar acei câini care fac sărituri la vederea unui castron cu mâncare nu-şi mai arată încântarea prin niciun semn exterior atunci când o primesc, nici măcar dând din coadă.

Freud recunoaşte şi el că motivaţia umană înseamnă mai mult decât principiul simplu al căutării plăcerii şi evitării imediate a durerii. într-o lucrare ulterioară intitulată Dincolo de principiul plăcerii, el scria: „Se poate spune cel mult că în psihic există o puternică tendinţă către principiul plăcerii, dar că acea tendinţă suferă opoziţie din partea anumitor forţe sau circumstanţe, astfel că rezultatul final nu poate fi mereu în armonie cu tendinţa către plăcere." Recunoscând natura anticipativă a motivaţiei umane, Freud a descris-o ca „hedonismul viitorului".

O altă fisură jenantă în edificiul simplu al principiului plăcerii este aceea că mulţi dintre noi petrec surprinzător de puţin timp făcând lucrurile care chiar le fac cea mai mare plăcere. De aceea oamenii se simt semnificativ mai bine dacă în mod deliberat se determină să petreacă un timp mai îndelungat făcând lucruri plăcute. Câteva studii psihologice au demonstrat că instruindu-i pe oameni să adopte o strategie conştientă de a se angaja mai mult în activităţi plăcute se obţine o reală ameliorare a dispoziţiei lor, chiar dacă ei nu erau deprimaţi la început.

Se poate demonstra că pentru creşterea nivelului dispoziţiei ceea ce se numeşte „antrenament pentru activităţi plăcute" este mai eficient decât antrenamenul de fitness sau şedinţele de introspecţie zilnice. Sigur, puteţi considera orbitor de evidentă „revelaţia" care ne arată că activităţile plăcute chiar îi fac pe oameni să se simtă mai bine. Este mai puţin evident totuşi de ce majoritatea dintre noi nu se comportă deja în acest fel. Dacă modul în care ne comportăm este cu adevărat ghidat de principiul simplu al plăcerii, de a face ceea ce ni se pare plăcut acum, vieţile noastre ar trebui să geamă de activităţi plăcute. Faptul că în general lucrurile nu stau aşa este o altă dovadă că adevărul este mai complex.

Este clar că principiul simplu al plăcerii nu este suficient pentru a explica realitatea complicată a comportamentului uman şi animal. Vom vedea în continuare că multe dintre lucrurile pe care le facem nu sunt determinate de plăcere, ci de dorinţă. între timp, să privim mai îndeaproape trioul responsabil pentru o parte atât de importantă a plăcerii umane: sexul, drogurile şi ciocolata.

SEX

Este cu adevărat uimitor la câte poţi face faţă atunci când ai parte regulat de sex.

Nigel Slater, Toast (2004)

FIARE SEXY

Sexul poate fi o sursă de extaz, dar biologii încă nu sunt siguri de ce a evoluat el. în definitiv, dacă stăm să ne gândim, este un mod straniu de reproducere pentru animale. în eforturile lor de a înţelege evoluţia comportamentului sexual, biologii au acordat surprinzător de puţină atenţie rolului plăcerii. Şi aceasta poate deoarece în lumea naturală sexul înseamnă mai curând procreaţie decât distracţie. Chiar printre mamiferele cu creierul mare, majoritatea femelelor sunt interesate de sex numai atunci când sunt fertile, în jurul momentului ovulaţiei. în aceste faze ele copulează frecvent şi energic, dar este improbabil ca sexul să fie sursa principală de plăcere în vieţile lor. Cam acelaşi lucru trebuie să se petreacă şi în cazul mamiferelor de sex masculin, pentru care actul sexual poate fi remarcabil de scurt. Iepurii şi berbecii, de exemplu, ejaculează de obicei la interval de câteva secunde după începerea actului sexual.

Noi, oamenii, aparţinem unui mic grup de specii la care comportamentul sexual nu este legat biologic de reproducere. Disponibilitatea sau dorinţa noastră de a face sex are prea puţin de-a face cu fertilitatea feminină. Putem face sex mai mult sau mai puţin de-a lungul întregului ciclu menstrual şi putem continua şi în timpul graviditătii şi după menopauză. Cea mai mare parte din activitatea sexuală a omului se desfăşoară atunci când reproducerea este imposibilă şi în acest

sens ea reprezintă preponderent o sursă de distracţie. Delfinii împărtăşesc cu noi această caracteristică neobişnuită - şi ei continuă să facă sex pe tot parcusului ciclului reproductiv al femelei. Delfinii practică şi masturbarea cu mare entuziasm, aşa cum vom vedea în capitolul 10. Totuşi, principalul nostru rival pentru titlul de „cea mai sexy dintre fiarele de pe Pământ" este bonobo (Pan paniscus), o specie de maimuţă antropoidă africană, care seamănă foarte mult cu cimpanzeul.

Bonobo este cea mai apropiată rudă biologică a noastră. Această specie trăieşte în pădurile ecuatoriale dese şi inaccesibile din centrul bazinului fluviului Congo, ceea ce face ca biologii să întâmpine dificultăţi în ceea ce priveşte studierea lor în sălbăticie. Una dintre principalele caracteristici prin care atrag, în afară de inteligenţă şi sociabilitate, este că ei fac mult sex, pentru distracţie: de obicei, de mai multe ori pe zi, în condiţii normale. Ca şi noi, ei rămân activi sexual, indiferent dacă femela este fertilă, şi au un repertoriu sexual vast. în afară de penetrarea convenţională a femelei de către mascul, bonobo cunosc acuplările mascul-mascul şi femelă-femelă, sexul în grup, masturbarea, sexul oral şi sărutul franţuzesc. Femelele bonobo au de multe ori întâlniri intime cu alte femele: după ce se îmbrăţişează, una dintre ele stă culcată pe spate, cealaltă se urcă deasupra şi-şi freacă puternic organele genitale una de alta. Biologii numesc acest lucru „frecarea o-o" - adică organ pe organ. Singura formă de sexualitate care nu apare de regulă la bonobo este copulaţia cu propriii copii.

Bonobo nu sunt singurele primate care se angajează în raporturi femelă-femelă. Femelele de macac cu coadă groasă obţin şi ele orgasm prin acuplarea între ele, la fel cum obţin şi făcând sex

cu masculii. Ştim acest lucru datorită oamenilor de ştiinţă care au plasat echipamente de radiotelemetrie miniaturizate în locurile greu accesibile ale anatomiei maimuţelor. Măsurătorile obţinute astfel de la macacii cu coadă groasă care făceau sex au arătat faptul că orgasmele lor urmează în mare acelaşi profil de schimbări fiziologice ca şi cele observate la femelele umane, inclusiv contracţiile uterine intense şi acceleraţiile bruşte ale ritmului cardiac. Alte primate de sex feminin au propria lor modalitate de a-şi spori plăcerea sexuală. De exemplu, femelele de sooty mangabey, o specie de maimuţe din vestul Africii, îşi folosesc uneori mâinile pentru a-şi stimula propriile organe genitale în timp ce fac sex.

în societatea bonobo, adesea femelele sunt cele care-i domină pe masculi, iniţiază sexul şi formează coaliţii de putere. Femelele bonobo au mult control asupra momentului în care fac sex, asupra modalităţii şi partenerului. Atunci când două triburi neînrudite de bonobo se întâlnesc în pădure, femelele din fiecare dintre ele vor iniţia de cele mai multe ori relaţii sexuale cu masculii din celălalt trib, ca un mod de a sparge gheaţa. Poate ca rezultat al acestei cantităţi mari de sex cu plăcere, bonobo sunt în general prietenoşi unii cu alţii. Există puţine conflicte deschise. Biologii au subliniat contrastul dintre aceste primate sexy şi paşnice şi rudele lor biologic apropiate, cimpanzeii. Cimpanzeii fac mai puţin sex de plăcere decât bonobo, societatea lor fiind dominată mai curând de masculi. Ei sunt şi mai agresivi. Când două triburi de cimpanzei se întâlnesc în natură, este mai probabil ca ele să facă război, şi nu dragoste. Rezultatul este adesea violent şi sângeros. Toate acestea i-au făcut pe admiratorii speciei bonobo să-i considere pe membrii acesteia ca pe un fel de hippies ai lumii primatelor. Un observator i-a descris ca pe o combinaţie în proporţii egale de delfini, Dalai Lama şi Warren Beatty.[1] Din păcate, pe planetă au rămas

numai câteva sute de mii de exemplare de aceste extraordinare animale. Deci cum să ne comparăm noi, oamenii, cu ele?

Noi aparţinem unei specii foarte sexuale, capabile de chiar mai multă senzualitate şi inventivitate decât bonobo. Este evident că sexul este o trăsătură importantă a vieţii umane, deşi este una

exprimată (sau reprimată) în numeroase moduri. O anchetă naţională realizată în Marea Britanie la finele lui 2005 a arătat că oamenii au evaluat sexul ca a doua sursă de plăcere în vieţile lor, după socializarea cu prietenii şi familia, deşi mulţi bărbaţi au pus sexul pe primul loc.[2] în medie, repondenţii au spus că fac sex de şapte ori pe lună, deşi o minoritate a indicat peste douăzeci de raporturi sexuale pe lună. Nouă din zece subiecţi au mărturisit că li se pare mai plăcut să facă sex cu un partener stabil, pe termen lung (a nu se confunda cu un partener lung, într-o poziţie stabilă!). O temă comună care se desprinde din studiile asupra sexualităţii umane este că mulţi oameni spun că ar prefera să facă sex mai des decât o fac. Frecvenţa ideală este de obicei mai mare pentru bărbaţi decât pentru femei.

Când este vorba despre sex, plăcerea generează plăcere. Savurarea sexului creează un cerc vicios, în care sexul de bună calitate, făcut într-o stare de bună dispoziţie, dă naştere la rândul lui la mai mult sex. Această relaţie de întărire reciprocă a fost pusă în evidenţă de un studiu în care cercetătorii au urmărit comportamentul sexual al unor femei de vârstă medie. Rezultatele au arătat că, după ce o femeie avea relaţii sexuale bune cu partenerul ei, creştea probabilitatea ca a doua zi ea să fie într-o stare de bună dispoziţie. Fiind bine dispusă, creştea posibilitatea ca ea să facă sex în ziua următoare.

Dispoziţia proastă diminuează de obicei dorinţa sexuală, deşi asupra anumitor indivizi ea poate avea efectul contrar. Cercetările au demonstrat că o minoritate semnificativă din rândul bărbaţilor devin mai interesaţi de sex atunci când sunt deprimaţi, anxioşi sau stresaţi. Acest efect poate apărea datorită faptului că ei au învăţat inconştient să folosească sexul ca o formă de automedicaţie, distracţie şi relaxare, pentru a-şi îmbunătăţi dispoziţia. La femei, a fost făcută o corelaţie între dispoziţia proastă şi creşterea dorinţei de a se masturba.

Atracţia plăcerii sexuale este atât de puternică încât oamenii vor găsi modalităţi de a o obţine chiar în situaţii dificile, cum este cea din închisoare. Plăcerea se mai poate obţine şi din fanteziile sexuale. Aproape oricine are fantezii sexuale, adesea chiar în timp ce face

sex în realitate. în mod poate surprinzător, cercetarea a arătat că fanteziile sexuale ale bărbaţilor tind mai mult decât cele ale femeilor să se concentreze pe dorinţa şi plăcerea partenerului.

Diversitatea clară a comportamentului sexual uman este impresionantă, chiar pentru nişte primate inteligente. Unele minorităţi, semnificative însă ca număr, ale populaţiei umane se angajează într-o serie de practici precum sadomasochismul şi bondage.[1]

Unii indivizi dezvoltă un fetiş în care plăcerea lor sexuală se leagă de un obiect neînsufleţit care în mod obişnuit nu este considerat erotic. Printre obiectele consemnate în literatura psihosexuală drept fetişuri se numără: picioarele, focul, hainele, cauciucul, pantofii şi ochelarii. Fetişiştii travestiţi sunt excitaţi de acţiunea de a adopta vestimentaţia tipică sexului opus. Cercetători din

Suedia au arătat că aproximativ 3% dintre bărbaţi au experimentat această formă de plăcere sexuală cel puţin o dată în viaţă.

Sunt mult mai numeroşi cei cărora le place sexul anal, în diversele sale forme. Nu este surprinzător faptul că oamenii şi alte animale găsesc plăcută stimularea anală: anusul şi rectul sunt înzestrate cu numeroase terminaţii nervoase, ceea ce le face foarte sensibile la stimulare. Mai mult, regiunile anală şi genitală au în comun aceleaşi conexiuni nervoase către creier, creând posibilitatea „interferenţei" senzaţiilor plăcute care provin din cele două regiuni. Oamenii au răspuns întotdeauna la acest aspect al alcătuirii lor anatomice. Raportul sexual anal şi alte forme de stimulare anală sunt şi au fost întotdeauna un teren comun heterosexualilor şi homosexualilor. Cercetări întreprinse în Statele Unite şi Suedia arată că între 25% şi 50% dintre adulţi au încercat raportul sexual anal şi o minoritate, substanţială însă, îl practică frecvent. Folosirea dis-meior pentru a obţine plăcere sexuală, cunoscută sub numele de clismafilie, este şi ea mai obişnuită decât am crede. Sunt foarte puţine formele de comportament pentru care omul are exclusivitate, şi sexualitatea anală nu este una dintre ele. De exemplu, maimuţele

rhesus de sex masculin au fost observate făcând sex prin penetrare anală cu alţi masculi.

Diversitatea sexualităţii umane poate fi remarcabilă, dar cu siguranţă nu este o noutate. Datele istorice arată, de exemplu, că egiptenii antici încercau orice variaţie cunoscută a repertoriului sexual, inclusiv masturbarea, sexul anal, homosexualitatea masculină şi feminină, exhibiţionismul, incestul, zoofilia şi necrofilia. Romanii erau şi ei mari exploratori într-ale sexului. Pentru a-şi spori libidoul ei foloseau o paletă uluitor de largă de afrodiziace, inclusiv măduva şi sepia. Sexul în Roma precreştină pare să fi fost o formă plăcută de divertisment, liberă de orice culpabilitate, într-o epocă în care nimeni nu se aştepta de la căsătorie să fie strict monogamă. Atitudinile erau în mare similare peste tot în lumea antică. Herodot, care şi-a scris Istoria în secolul al V-lea î.Hr., a consemnat următoarele observaţii asupra practicilor sexuale ale triburilor din bazinul estic al Mediteranei:

Când un bărbat nasamonian se căsătoreşte, obiceiul cere ca în noaptea nunţii mireasa să facă sex cu toţi oaspeţii, unul după altul; fiecare bărbat cu care ea face sex îi oferă un dar adus de el de acasă. [...] Femeile gindane poartă la picior numeroase brăţări din piele; se spune că ele îşi pun o astfel de brăţară pentru fiecare bărbat cu care au făcut sex. Femeia cu cele mai multe brăţări este considerată cea mai merituoasă, deoarece a fost iubită de cei mai mulţi bărbaţi.

Ulterior, când credinţa religioasă a intrat în conflict cu hedonismul, sexul de plăcere a ajuns să fie puternic dezaprobat. Vom reveni la această temă în capitolul 13.

Uimitoarea varietate de plăceri sexuale accesibile speciei noastre a fost sporită de aplicaţiile tehnologiei şi ale farmacologiei. Utilizarea drogurilor psihoactive pentru creşterea plăcerii sexuale este o veche tradiţie. Unii consumatori spun despre numeroase droguri, inclusiv alcoolul, canabisul, amfetaminele, amilnitritul, ecstasy şi cocaina, că favorizează activitatea sexuală, deşi dovezile nu sunt concludente.

Actorului Errol Flynn, despre care vom vorbi mai mult în această carte, îi plăcea să-şi aplice un strop de cocaină pe vârful penisului. Tehnologia mecanică îşi are şi ea locul său, cu vibratoarele

şi alte jucării sexuale care formează baza unei industrii globale dezvoltate. O anchetă naţională realizată în Marea Britanie a arătat că aproape jumătate dintre repondenţi au folosit jucării sexuale pentru a-şi spori plăcerea şi unul din şase a utilizat droguri în acelaşi scop.

Vibratorul a fost inventat la sfârşitul secolului al XlX-lea de către medicul britanic Joseph Mortimer Granville. El căuta o modalitate mai bună de a trata „isteria" - un diagnostic cvasimedical dat pe atunci pentru ceea ce am considera acum sexualitate feminină reprimată. în perioada respectivă, un remediu comun pentru isterie era ca medicul să maseze organele genitale ale femeii până când aceasta ajungea la un „paroxism isteric" sau ceea ce în prezent am numi orgasm. Practica, numită „masaj medical", a fost folosită de medici încă din epoca lui Hipocrat pentru a uşura suferinţele pacientelor. Administrarea unui „masaj medical" putea reprezenta însă pentru medic o treabă anevoioasă, obositoare, şi Granville încerca să găsească o modalitate modernă, tehnologică de a urgenta lucrurile. în anul 1883, el a publicat o carte intitulată Nerve-Vibration and Excitation as Agents in the Treatment of Functional Disorder and Organic Disease, în care descria modul de utilizare a noului său dispozitiv electroterapeutic „percutor". Acesta era vibratorul original.

După numai câţiva ani, marelui public i se făcea deja reclamă pentru vibratoare electromecanice ieftine. Scopul lor declarat era alinarea durerilor musculare, durerilor de cap, tulburărilor circulatorii, ridurilor sau oricăror suferinţe care nu aveau nicio legătură explicită cu sexul sau plăcerea. în anii douăzeci totuşi, s-a făcut publică legătura dintre vibratoare şi plăcerea sexuală, iar rezultatul a fost că ele au devenit rapid nişte obiecte ruşinoase, care aproape că au dispărut până în a doua jumătate a secolului XX.

Folosirea jucăriilor sexuale în formă de penis pentru sporirea plăcerii sexuale are o istorie lungă. Secţiunea de antichităţi a oricărui muzeu naţional bine asezonat conţine cel puţin câteva artefacte

decorate cu imagini de penisuri artificiale. Referinţe la astfel de fa-lusuri artificiale se găsesc şi în literatura greacă veche: de exemplu, comedia antirăzboinică Lysistrata, scrisă de Aristofan în jurul anului 411 Î.Hr, conţine o scenă în care Lysistrata şi prietenele ei se plâng că soţii lor sunt mereu plecaţi la război, frustrându-le sexual:

Şi nici umbră de amant! De când milesienii ne-au trădat, n-am văzut nici vreun mădular de piele, lung măcar cât palma, să ne fie de alin nouă, bietelor văduve.

„Milesienii" erau locuitorii Miletului, din Asia Mică; în vremea lui Aristofan, ei erau renumiţi pentru meşteşugul de a confecţiona un anumit tip de penis artificial acoperit cu piele, cunoscut sub numele de olisbos, care se folosea cu ulei de măsline pe post de lubrifiant. Două mii de ani mai târziu, William Shakespeare făcea această referinţă abia voalată la funcţia sexuală a penisurilor artificiale în Poveste de iarnă:

Are cântece de bărbat şi cântece de femeie - cântece de toate mărimile. Şi ţi le potriveşte ca pe deget. Cele mai frumoase cântece de dragoste pentru fete. Da' ştii, fără vorbe de măscară, cum au altele. Cu fel de fel de întorsături, cu poveri delicate de scule (dildos) şi leşinuri (fadings), cu câte un „sari şi-o pune" (jump her and thump her).

Cititorul inocent putea alege să interpreteze cuvintele lui Shakespeare ca o aluzie la muzică, deoarece dildo mai era şi partea corală a unui cântec. Totuşi fading era cuvântul argotic al vremii pentru orgasm, \arjump şi thump erau aluzii la procesul prin care se obţinea de obicei fading. Intenţia reală a lui Shakespeare este clară, chiar dacă vorbele sale sunt delicios de ambigue.

Sfaturi practice detaliate despre accesoriile care măresc plăcerea sexuală pot fi găsite în Kama Sutra, un tratat sanscrit care datează din secolul al IV-lea. Printre altele, se sugerează că un bărbat poate spori plăcerea partenerei sale folosind unele dispozitive, sau

Apadravyas, pentru ca penisul său să-şi mărească lungimea sau grosimea. Aceste dispozitive, se spune, pot fi confecţionate din aur, argint, cupru, fier, fildeş, corn de bivol, tinichea sau plumb; ele trebuie să fie „moi, reci, să provoace vigoare sexuală şi să fie bine potrivite". în absenţa unor materiale scumpe, sunt recomandaţi diverşi înlocuitori, inclusiv vrejul de tărtăcuţă sau tuburi de stuf înmuiate cu ulei şi legate de talie. Kama Sutra mai explică şi modul în care un bărbat îşi poate introduce obiecte solide în canalul penial pentru a-şi stimula partenera. Vechea practică a folosirii nodulilor pentru penis se perpetuează până în zilele noastre în unele părţi ale Asiei de Sud-Est, Europei Centrale şi Orientului Mijlociu. în anii nouăzeci, o revistă medicală consemna cazul unui bărbat din Fiji care a intrat în bucluc după ce şi-a confecţionat singur noduli pentru penis dintr-un mâner de periuţă de dinţi din plastic.

Una dintre cele mai pline de imaginaţie aplicaţii ale tehnologiei în servicul plăcerii sexuale este vioara anală. Acest dispozitiv ingenios este descris în amănunt într-un tratat antropologic din secolul al XlX-lea, scris de un chirurg al armatei franceze sub pseudonimul de „Dr Jacobus X". Bunul doctor, care şi-a petrecut cea mai are parte a carierei în Asia, a întâlnit vioara anală în timp ce vizita un bordel chinezesc de bărbaţi, pe teritoriul Vietnamului de azi. El a descris-o ca un obiect lung de aproape treisprezece centimetri, subţire şi oval, cu un diametru de circa doi centimetri şi jumătate în zona cea mai groasă. Era gol pe dinăuntru şi confecţionat dintr-o foiţă de argint subţire, cu capătul din spate deschis şi răsucit spre exterior, ca o trompetă de jucărie. Un fir subţire de metal, ca o coardă de pian, era fixat în interiorul capătului din faţă şi se continua până în afara capătului inferior deschis, pe o lungime de aproape un metru, terminându-se cu un mâner. Dispozitivul se desfăşura atunci când era introdus în anusul „melomanului erotic" care stătea în genunchi. Violonistul anal începea apoi să cânte la instrument, frecând coarda cu un arcuş metalic, pentru a crea armonii plăcute şi vibraţii bune. Potrivit doctorului X, „această simfonie chinezească generează cele mai stranii senzaţii fiziologice şi produce garantat o erecţie bătrânului şi consumatului desfrânat care o foloseşte".

PLĂCEREA, DISTILATĂ

Evident, plăcerea sexuală este mai mult decât simpla creare a orgasmelor. Dar în favoarea orgasmelor vorbesc multe lucruri. Un orgasm este una dintre cele mai intense forme de plăcere, chiar dacă regretabil de scurtă, pe care un om o poate simţi. Este plăcerea însăşi, distilată. Fiecare dintre cei şase miliarde şase sute de milioane de oameni care trăiesc acum pe planetă a fost rezultatul cel puţin al unui orgasm, iar noi marcăm mai multe sute de milioane de noi orgasme în fiecare zi. Chiar dacă ţinem seama de durata jalnic de scurtă a unui orgasm, tot ajungem la o cantitate fabuloasă de plăcere.

Cât de mult durează un orgasm? Oamenii de ştiinţă au încercat să răspundă obiectiv la această întrebare, confirmând astfel că orgasmele femeilor au în general o durată mai mare decât cele ale bărbaţilor. într-un studiu, cercetătorii au monitorizat femei tinere care-şi provocau singure orgasme în laborator. Măsurarea fluxului sangvin din vaginurile lor a arătat că aceste orgasme durau în medie douăzeci secunde, deşi jumătate dintre ele simţeau, subiectiv, că orgasmele lor durau mai puţin. întâmplător, legendarul orgasm mimat de Meg Ryan în filmul Când Harry a întâlnit-o pe Sally a durat şi el douăzeci de secunde, fiind convingător deci şi prin durata sa. Multe femei au însă orgasme mai lungi. Conform măsurătorilor fiziologice şi estimărilor proprii ale femeilor, aceste orgasme mai lungi pot dura între treizeci şi şaizeci de secunde, iar la unele chiar două minute. Durata depinde mult, evident, de punctul în care considerăm că începe şi se termină un orgasm. Chiar şi aşa, un orgasm neîntrerupt de şaizeci secunde ar fi experienţa anului pentru majoritatea bărbaţilor. Orgasmul masculin tipic este mult mai scurt, de zece-cincisprezece secunde.

Unele femei pot ajunge la orgasm folosind numai imageria mentală, fără nicio stimulare fizică. Oamenii de ştiinţă au verificat acest lucru demonstrând că orgasmele induse prin imagerie sunt acompaniate de aproximativ aceleaşi senzaţii fiziologice ca şi cele induse mecanic, inclusiv creşterea caracteristică a ritmului cardiac, tensiunii arteriale sistolice, diametrului pupilar şi pragului durerii. Capacitatea

de a avea orgasm fără ajutorul stimulării mecanice nu este atât de remarcabilă cum ar părea, de vreme ce majoritatea bărbaţilor şi femeilor sunt capabili să aibă orgasm în vis. Totuşi, dovezile indică faptul că, în stare de veghe, mai puţin de unul din o mie de bărbaţi poate să ajungă la orgasm fără vreo asistenţă mecanică.

Numeroase femei experimentează şi deliciile orgasmelor multiple, ceea ce puţini bărbaţi pot măcar pretinde că au făcut. Dintre acei puţini bărbaţi care sunt capabili de orgasme multiple, majoritatea nu ejaculează până la ultimul orgasm din secvenţă. Totuşi, a existat cel puţin un caz consemnat al unui bărbat care putea să obţină orgasme multiple, fiecare dintre ele acompaniat de ejaculare. Respectivul le-a demonstrat oamenilor de ştiinţă această abilitate extraordinară într-un laborator, ejaculând de şase ori în treizeci şi şase de minute, timp în care şi-a menţinut neîntrerupt erecţia.

Modificările activităţii cerebrale care însoţesc orgasmul sunt asemănătoare în multe privinţe cu cele observate în timpul altor forme de activităţi foarte plăcute, inclusiv consumul drogurilor recreaţionale. în timpul orgasmului se activează numeroase regiuni ale creierului, printre care nucleus accumbens şi nucleul cingulat anterior. După cum vom vedea în continuare, aceste două regiuni cerebrale joacă roluri importante în medierea experienţelor plăcute. Ştim că aceste zone ale creierului sunt mai active în timpul orgasmului deoarece nişte voluntari foarte decişi şi devotaţi ştiinţei au dorit şi au fost capabili să împingă un pas mai departe frontiera cunoaşterii masturbându-se până la orgasm în interiorul unui tub pentru imagistică prin rezonanţă magnetică funcţională (RMNf).[3]

Orgasmul este însoţit de contracţii musculare involuntare în pe-rineu şi rect. Evident, cercetătorii le-au măsurat şi pe acestea. într-un studiu, oamenii de ştiinţă de la Universitatea Groningen,

Olanda, au convins douăzeci şi trei de femei sănătoase să accepte să li se introducă în rect un instrument de măsură care să înregistreze contracţiile musculare. Apoi femeile au fost monitorizate în timp ce aveau orgasme reale, produse prin stimulare clitoridiană, precum şi în timp ce mimau orgasmul. Datele au arătat că atunci când o femeie are un orgasm adevărat - faţă de unul mimat - rectul ei palpită cu o

frecvenţă între 8 şi 13 hertzi (cicli pe secundă). Fluctuaţiile presiunii rectale în banda de frecvenţă 8-13 Hz erau un indicator fidel al orgasmului clitoridian autentic. Mimarea unui orgasm sau masturbarea până în pragul orgasmului nu genera acest răspuns tipic.[4]

Orgasmul declanşează şi secreţia de oxitocină, hormon poate mai bine cunoscut pentru stimularea lactaţiei. Oxitocină contribuie şi la formarea legăturii între partenerii sexuali. Una dintre dovezile cele mai clare în favoarea acestui fapt vine de la cercetările asupra şoarecilor-de-câmp. La şoarecii de prerie monogami, un mascul adult formează o legătură strânsă cu o singură femelă şi o ajută să se ocupe de progenituri. Când se întâlnesc prima oară, masculul şi femela fac sex de douăzeci sau chiar de mai multe ori pe zi, ceea ce-i apropie foarte mult. Aceste animale au niveluri foarte ridicate de oxitocină şi numeroşi receptori ai respectivului hormon în creier. Dacă receptorii de oxitocină ai unei femele sunt blocaţi artificial, ea nu mai formează o legătură cu un singur partener. Prin contrast, o specie de şoareci-de-câmp înrudită se comportă promiscuu: masculii, care se împerechează cu numeroase femele, au niveluri de oxitocină mai reduse şi mai puţini receptori ai hormonului în creier. Aceste dovezi, precum şi altele similare sugerează că oxitocină joacă un rol important în formarea legăturii dintre parteneri, acţionând probabil asupra centrilor recompensei din creier.[5] O interpretare ar fi aceea că masculii monogami devin dependenţi de plăcerea de a face sex cu partenera lor. Cercetări recente realizate pe oameni au arătat că aplicarea unui spray nazal cu oxitocină îl face pe receptor să aibă mai multă încredere în oameni. Vom reveni la subiectul încrederii în ultimul capitol, pentru a analiza curioasa legătură între încredere şi plăcere.

Oxitocină poate avea o anumită implicaţie şi în observaţia, anecdotică, potrivit căreia oamenilor dependenţi de droguri li se pare mai uşor să renunţe la adicţia lor dacă se îndrăgostesc. Experimentele au arătat că administrarea de oxitocină determină şoarecii sau şobolanii să-şi reducă vizibil consumul voluntar de heroină şi-i face mai rezistenţi la procesul de dobândire a toleranţei la morfină sau alcool. Oxitocină ameliorează şi simptomele crizei de sevraj de

morfină şi reduce efectele comportamentale ale cocainei, mai ales hiperactivitatea şi mişcările stereotipe.

Orgasmul femelelor umane se obţine de obicei prin stimulare directă sau indirectă a clitorisului - singura structură biologică din universul cunoscut a cărei unică funcţie este crearea plăcerii. Spre deosebire de efectele sale plăcute mult mai evidente, structura anatomică a clitorisului a fost descoperită abia la mijlocul secolului al XVI-lea, de către profesorul italian de anatomie Matteo Realdo Colombo. Asta a determinat acuzarea lui de erezie, blasfemie şi satanism, printre altele. Un secol mai târziu, în mediul mult mai liberal al Anglei Restauraţiei, o anume Jane Sharp s-a simţit liberă să scrie în publicaţia ei The Midwives Book, din anul 1671: „Clitorisul se ridică şi coboară odată cu membrul (penisul) şi le face pe femei să aibă plăcere şi desfătare în timpul

copulaţiei."

Clitorisul, cu toate puterile sale uimitoare şi generatoare de plăceri, este totuşi numai o parte a scenariului. La multe femei, stimularea mecanică a vaginului sau a colului uterin poate genera orgasme în absenţa stimulării clitoridiene directe. Această experienţă comună a fost confirmată în condiţii de laborator de numeroase studii. Majoritatea sexologilor cred că femeile sunt echipate cu alte structuri anatomice, capabile să genereze independent orgasme. Poate cea mai cunoscută dintre acestea este punctul G.

Potrivit unei versiuni a istoriei, omenirea a descoperit punctul G în anul 1950. Atunci ginecologul german Ernst Grăfenberg a publicat o lucrare academică într-o revistă medicală în care descria „o zonă erotogenă distinctă" pe peretele anterior (din faţă) al vaginului. Stimulată, această zonă putea produce un tip distinctiv de orgasm. De fapt, descrieri ale unei entităţi asemănătoare punctului G datează cu mult înainte de anii cincizeci. Referinţe la o zonă sensibilă erotic pe peretele anterior al vaginului pot fi găsite în texte indiene din secolele al Xl-lea, al Xlll-lea şi al XVI-lea. în ele este descris şi modul în care stimularea acestor zone le determină pe femei să ejaculeze un lichid incolor. O consemnare explicită a ejaculării feminine se află în lucrările unui poet indian din secolul al Vll-lea.

Cercetarea lui Grăfenberg nu era de cea mai bună calitate; descoperirile sale erau bazate pe un eşantion mic de femei, dintre care numai unele prezentau semne de sensibilitate erotică în această zonă. Totuşi, observaţia lui a fost sprijinită de cercetări mai solide. La începutul anilor optzeci, sexologii Beverly Whipple şi John D. Perry au arătat că stimularea mecanică a ţesutului profund din peretele frontal al vaginului poate induce orgasmul. Ei au numit această zonă erogenă punctul G, în onoarea lui Grăfenberg. Cartea cu acelaşi nume a devenit un bestseller, iar punctul G a fost acceptat ca un fapt - restul, se spune, e istorie. Sunt puţini autorii de manuale de sex care se mai îndoiesc acum de existenţa punctului G şi o întreagă industrie s-a dezvoltat în jurul potenţialului său erotic: manuale, DVD-uri şi vibratoare a căror formă este creată anume pentru a atinge punctul G, pentru căutătorii de plăcere din toată lumea. Şi totuşi punctul G nu este încă menţionat în majoritatea tratatelor medicale şi unii oameni de ştiinţă îşi manifestă public scepticismul legat de existenţa sa. Trecând în revistă cercetările publicate, un universitar a comparat punctul G cu OZN-urile: se cercetează mult, se discută mult, dar nu există verificare prin mijloace obiective. Adevărul este ceva mai complex, deşi este vorba în general despre veşti bune.

Dovezi desprinse din numeroase studii ştiinţifice lasă prea puţin loc de îndoială asupra faptului că peretele anterior al vaginului prezintă un anumit grad de sensibilitate erotică şi că majoritatea femeilor pot ajunge la orgasm cu suficientă stimulare a respectivei zone, manuală sau prin raport sexual cu penetrare. Acest fapt a fost evidenţiat, de exemplu, într-un studiu de laborator în care femeilor li se stimulau peretele anterior şi posterior al vaginului. Toate au raportat că anumite zone ale vaginului erau mai sensibile erotic decât altele şi cele mai multe dintre ele au putut ajunge la orgasm prin stimularea acestor zone sensibile. Deşi majoritatea femeilor ajung în mod normal la orgasm prin stimularea clitorisului, într-un studiu trei din patru femei au spus că stimularea vaginală poate produce şi ea orgasm. Cele mai multe au relatat că peretele frontal al vaginului lor era mai sensibil la stimularea erotică decât cel din spate. Diferite alte studii au ajuns

la concluzii similare. Acestea fiind

spuse, există prea puţine dovezi solide în favoarea existenţei unei structuri anatomice definite sau a unui punct fierbinte erogen care să corespundă „punctului G" aşa cum este el descris uneori în mass-media.

Nu este deloc surprinzător faptul că zona inferioară a peretelui anterior al vaginului este sensibilă erotic într-o anumită măsură. Putem presupune că strămoşii noştri antropoizi făceau sex în poziţia a tergo, care în mod natural tinde să stimuleze această parte a vaginului. Altă posibilă explicaţie pentru cel puţin unele „orgasme de punct G" este că acestea sunt de fapt orgasme clitoridiene indirecte. Majoritatea orgasmelor vaginale implică cel puţin o anumită stimulare indirectă a clitorisului. Frecarea părţii interioare a peretelui anterior al vaginului poate mişca gluga în spatele şi în faţa clitorisului, ca şi cum clitorisul însuşi ar fi masat. De aceea stimularea peretelui anterior al vaginului poate fi plăcută şi poate produce orgasme, indiferent dacă acea parte a vaginului este sau nu un punct fierbinte erotic de sine stătător. Oricum, nu văd nicio problemă în a numi mai departe „punct G" această regiune atât de prietenoasă, chiar dacă nu este un „punct" sau un organ distinct anatomic.

Cât despre credinţa înrudită, conform căreia „orgasmele de punct G" determină ejacularea feminină, încă o dată realitatea este un pic diferită de imaginea populară a „şuvoaielor". La orgasm sau când se află în culmea excitaţiei sexuale, numeroase femei, dacă nu cumva majoritatea, secretă un fluid din organele genitale. Un studiu a demonstrat că femeile care ştiu despre punctul lor G prezintă o probabilitate de două ori mai mare de a fi şi „ejaculatoare". Totuşi, majoritatea cazurilor, cantitatea de fluid emis este prea mică pentru a fi observată uşor.[6] Mai mult, eliberarea lui nu depinde de trăirea unui „orgasm de punct G". Experimentele au arătat că, atunci când este stimulat peretele frontal al vaginului, unele femei au orgasm, dar nu ejaculează, altele ejaculează, dar nu au orgasm, iar altele nu au nici una, nici alta.

De când Ernst Grăfenberg a vorbit pentru prima oară despre ceea ce a devenit cunoscut sub numele de punctul G, respectiv cu peste jumătate de secol în urmă, căutarea de noi zone erogene a

continuat. Exploratori erotici mai recenţi au pretins că au descoperit punctul A, punctul U şi punctul X. Ce anume sunt aceste aşa-zise comori şi unde se află ele? în ordine alfabetică inversă: punctul X este un punct sensibil erotic pe colul uterin. Potrivit sexologului american care l-a „descoperit", punctul X este chiar mai bun decât punctul G şi mai uşor de găsit. Punctul U este o mică zonă sensibilă chiar deasupra sau lateral de deschiderea uretrei. în fine, punctul A sau zona erogenă a fornixului anterior este un petic sensibil la capătul interior al vaginului, chiar deasupra colului. Se spune că stimularea punctului A ar produce contracţii orgasmice violente. în plus faţă de punctele G, A, U şi X există, desigur, clitorisul - acest organ fabulos de sensibil al cărui capăt vizibil conţine câteva mii de terminaţii nervoase, fiecare dintre ele dedicate producerii plăcerii. între timp, pe organele sexuale masculine nu s-a înfipt nici măcar un singur steag cuceritor de cunoaştere. Presupunerea generală pare a fi aceea că organul masculin, ca şi psihismul masculin, este un lucru simplu, lipsit de mister.

Toate aceste orbitoare disparităţi de gen legate de plăcerea sexuală ne amintesc de vechiul mit grec al lui Tiresias, un preot care a fost transformat din bărbat în femeie şi apoi din nou în bărbat. Tiresias a fost arbitru într-o ceartă între zeiţa Hera şi soţul ei Zeus, legată de cine are mai multă plăcere sexuală, bărbatul sau femeia. Ca unul care fusese şi bărbat, şi femeie, Tiresias ar fi trebuit să ştie asta. Părerea lui, prudentă, a fost că, pe o scală de la 1 la 10, bărbaţii se bucură de o singură parte din zece, în timp ce femeile se bucură de toate zece.

Femeile nu numai că posedă o colecţie mai largă de puncte erogene decât a bărbatului mediu, ci, în medie, au şi un potenţial mult mai mare pentru plăcerea orgasmică. Dar nu toate femeile împlinesc acest potenţial. Indivizii de sex feminin se deosebesc foarte mult între ei în ceea ce priveşte frecvenţa orgasmelor. Cercetarea a arătat că o parte dintre aceste variaţii interindividuale sunt legate de diferenţe genetice.

Oamenii de ştiinţă de la St Thomas' Hospital din Londra au investigat influenţa genelor asupra funcţiei orgasmice adunând date

de la gemeni identici şi non-identici.[7] Un eşantion numeros de femei adulte gemene au oferit informaţii despre istoriile lor sexuale. Se pare că toate au fost active sexual, cu o medie de patru sau cinci parteneri fiecare. Datele au arătat o variabilitate izbitoare în ceea ce priveşte uşurinţa cu care aceste femei ajungeau la orgasm. Una din trei a spus că ajunge la orgasm în timpul raportului sexual fie rareori (în mai puţin de un sfert din ocazii) sau niciodată, iar una din cinci a relatat acelaşi lucru legat de masturbare. în ansamblu, una din şapte femei nu avusese niciodată un orgasm, nici măcar când se masturba. La celălalt capăt al scalei, una din şapte femei avea întotdeauna orgasm în timpul raportului sexual.

Comparând date provenind de la gemeni identici şi non-identici, oamenii de ştiinţă au putut estima că 34% din variaţiile inter-individuale în ceea ce priveşte atingerea orgasmului în timpul raportului sexual erau moştenite genetic, ajungându-se la 45% în cazul orgasmului prin masturbare. Cu alte cuvinte, între 34 şi 45% din diferenţele care există între femei referitor la capacitatea lor individuală de a avea orgasme pot fi explicate prin diferenţe genetice. Alte studii realizate pe gemeni au furnizat date asemănătoare.

Factorii genetici ar putea afecta potenţialul orgasmic al femeii în mai multe moduri, directe şi indirecte, de la influenţe subtile asupra anatomiei la variaţii ale felului în care răspunde creierul la stimuli senzoriali sau ale felului în care acesta percepe plăcerea. Lăsând deoparte predispoziţiile genetice, majoritatea sexologilor ar spune că aproape toate femeile sunt în cele din urmă capabile să ajungă mereu la orgasm, dacă au parte de circumstanţele potrivite, de ceva cunoştinţe teoretice şi de suficient timp.

Cercetarea a subliniat rolul pe care îl joacă în sexualitatea umană o anumită genă. Gena respectivă, numită DRD4, afectează modul în care creierul răspunde la neurotransmiţătorul dopamină.[8] Aşa cum vom vedea în capitolul 6, dopamina joacă un rol central în percepţia plăcerii şi dorinţei. Cea mai mare parte a oamenilor au una sau două variante ale genei DRD4: circa 70% dintre noi au o versiune, iar 20% o au pe cealaltă. Indivizii cu cea mai puţin comună versiune a genei înregistrează pe scalele de percepţie a propriei

dorinţe sexuale, excitaţiei şi funcţiei sexuale scoruri mai mari decât ale celor care au cea mai comună variantă.

Aşa cum aţi putut observa, plăcerea orgasmului nu se opreşte abrupt atunci când s-au depăşit culmile extraordinare ale orgasmului însuşi. Ea continuă într-o formă diferită, mai discretă. Sentimentul plăcut al relaxării satisfăcute, care urmează după un orgasm bun, provine din eliberarea bruscă în sânge a hormonului prolactină. Acest influx postorgasmic de prolactină, care se produce atât la femei, cât şi la bărbaţi, domoleşte excitaţia sexuală. (Oamenii de ştiinţă mai trebuie să cerceteze încă dacă nu cumva stimulează şi dorinţa de a fuma o ţigară.) Totuşi, nu toate orgasmele sunt egale în această privinţă. Studiile au descoperit că influxul de prolactină este de patru ori mai mare după orgasme care apar în urma raportului sexual decât după cele care apar prin masturbare. Aceste date ne ajută să explicăm de ce relaţiile sexuale bune cu un partener tind să producă un val mai satisfăcător de relaxare postorgasmică decât ceea ce obţinem atunci când facem sex singuri.

Dar pentru ce avem orgasme? încântătoarea capacitate de a avea orgasme este cuprinsă în zestrea noastră biologică şi de aceea ar trebui să îndeplinească un tip sau altul de funcţie biologică. Dar cum i-ar fi putut ajuta orgasmul pe strămoşii noştri să supravieţuiască şi să se reproducă? Răspunsul nu este atât de evident pe cât s-ar părea. Orgasmul masculin coincide cu ejacularea, esenţială pentru producerea progeniturilor. Dar a ejacula spermă şi a avea un orgasm sunt totuşi lucruri diferite. Nu există niciun motiv inerent pentru care bărbaţii nu ar trebui să fie construiţi astfel încât să ejaculeze fără să treacă prin spasmele de plăcere orgasmică însoţitoare. într-adevăr, unii bărbaţi care au suferit leziuni ale coloanei pot ejacula fără să poată avea senzaţiile de orgasm.

La femei, legătura dintre orgasm şi reproducere este şi mai puţin evidentă. O femeie fertilă este biologic capabilă să conceapă copii fără să fi avut vreodată un orgasm. Şi, aşa cum am văzut, o minoritate considerabilă de femei nu au orgasme decât rareori sau niciodată în timp ce fac sex. Mai mult, această dificultate de a obţine orgasmul are o componentă genetică puternică, ceea ce sugerează că este

puţin probabil ca orgasmul feminin să fi avut un rol crucial în supravieţuirea şi reproducerea omenirii. Acest raţionament a determinat-o pe Elisabeth Lloyd - biolog - să concluzioneze că orgasmul feminin ar putea să nu aibă nicio funcţie biologică, ci ar fi un produs secundar rezultat în timpul evoluţiei din capacitatea masculină pentru orgasm. Lloyd a comparat orgasmul feminin cu sfârcul masculin, care nu are niciun scop biologic, ci există deoarece a fost construit într-un stadiu anterior al dezvoltării embrionare. La fel, spune Lloyd, femeile sunt echipate cu clitoris şi de aici cu capacitatea pentru orgasm, ca un produs secundar rezultat în timpul evoluţiei care a dus la construirea penisului masculin. Ea este de părere că din acest motiv cea mai mare parte a femeilor au orgasm numai dacă le este stimulat clitorisul, iar unora dintre ele le este greu să aibă orgasm.

Orgasmul feminin poate să nu fie esenţial pentru concepţie, dar aceasta nu înseamnă că este pe de-a-ntregul irelevant. Existenţa orgasmului poate influenţa şansele femeii de a concepe, posibil ca rezultat al contracţiilor musculare care ajută la atragerea spermei în uter. Această teorie este

susţinută de date obţinute din cercetare, care arată că la femeile care au o dorinţă puternică de a rămâne însărcinate cea de a avea un orgasm după ce partenerul ejaculează este mai mare decât probabilitatea de a-l avea înainte de ejaculare (în timp ce restul parametrilor sunt identici). Dovezi ceva mai controversate arată că femeile care au un orgasm după ce partenerul lor ejaculează reţin în vagin o cantitate mai mare din spermă şi de aceea probabilitatea ca ele să conceapă creşte. Aşadar, a avea un orgasm la momentul potrivit poate marca o diferenţă. A avea un orgasm cu partenerul potrivit la momentul potrivit poate marca o diferenţă şi mai mare. De aceea suntem atraşi de cea mai simplă şi mai evidentă dintre explicaţii, care spune că la ambele sexe funcţia primară a orgasmului este de a crea plăcere. Această plăcere îi încurajează pe bărbaţi şi pe femei să facă sex în modul potrivit, cu partenerul potrivit.

Plăcerea nu este singurul beneficiu al sexului recreaţional şi al orgasmelor. Acestea sunt capabile şi de a diminua stresul, de a reduce riscul apariţiei maladiilor cardiace şi cancerului de prostată şi

este posibil chiar să le protejeze pe femeile însărcinate de riscul unui avort spontan. Mai multe studii au arătat că excitaţia sexuală şi orgasmul activează elemente ale sistemului imunitar. într-un studiu, unsprezece bărbaţi germani tineri şi sănătoşi se masturbau până la orgasm (nu toţi în acelaşi timp) în timp ce li se monitoriza compoziţia sângelui. Excitaţia sexuală şi orgasmul erau însoţite de creşterea numărului de leucocite - mai ales al celor supranumite „ucigaşi naturali", capabile să distrugă unele celule canceroase, dar şi unele celule afectate de virusuri. Alt studiu a descoperit că bărbaţii şi femeile care aveau vieţi sexuale mai active tindeau să răspundă mai bine la stres, potrivit unor măsurători ale modificărilor tensiunii lor arteriale apărute ca reacţie la sarcini care prezentau un anumit stres. Indivizii a căror plăcere sexuală provenea în principal din masturbare sau din contact sexual fără penetrare prezentau o reactivitate la stres a tensiunii arteriale mai accentuată (deci mai proastă) decât cei care aveau raporturi sexuale obişnuite penis-vagin.[9]

Dovada decisivă este că oamenii care au mai multe orgasme trăiesc mai mult. Un studiu pe termen lung asupra unui grup de bărbaţi de vârstă medie a arătat că aceia care aveau două sau mai multe orgasme pe săptămână aveau o rată a mortalităţii cu 50% mai redusă decât bărbaţii care aveau mai puţin de un orgasm pe lună. Relaţia dintre o frecvenţă mai ridicată a orgasmelor şi un risc de deces mai redus s-a confirmat şi în confruntarea cu factori precum vârsta, fumatul şi clasa socială. Pentru cei care ar mai avea nevoie de alte încurajări în afara plăcerii, asemenea descoperiri întăresc în mod plăcut concluzia că sexul şi orgasmele ne sunt benefice. De la sex, ne îndreptăm acum către droguri.

- 4.
  - SI CIOCOLATĂ
  - CĂUTĂTORII DE SENZAŢII
  - PLICTISEALĂ, NEFERICIRE ŞI DURERE
  - DEPENDENŢĂ
  - ANIMALITATE
  - 11.
  - JOCURI DE NOROC ŞI LĂCOMIE
  - DEZAPROBARE ŞI PROHIBIŢIE

- HEDONISTUL CONŞTIENT

1

Practică sexuală care presupune limitarea forţată a mişcărilor partenerului, prin legare cu frânghii, cătuşe etc. (n. tr.).

4.

DROGURI

Unii oameni obişnuiesc să-i învinuiască, fără măsură, pe cei care se dedau unor stimulenţi nervoşi de o natura diferită de a aior lor, deşi servesc aceluiaşi scop.

Mordecai Cubitt Cooke, The Seven Sisters of Sleep (I860)

Noi toţi folosim droguri psihoactive, înţelegând P^in aceste^

=, cele care alterează funcţionarea creierului, acţionanc asup Mecanismelor sale de comunicare internă. Printre cele mai familiare xemple suit cofeina, nicotină şi alcoolul, dar termenul ma, cuprinde droguri recreaţionale ilegale, precum canabisul, exctasy şi cocaina, uâm acelte substanţe pentru că ne fac să ne simţim ma, bine sau el puţin ne fac să ne simţim altfel. Ele ne pot furniza plăcere intensa i ne pot face mare rău. Paradoxul drogurilor a fost formulat de Loui ewin un farmacolog german, un pionier care a scris in anii douazec :â droqurile ne duc pe de o parte în cele mai întunecate profunzimi Mie pasiunii umane sfârşind în instabilitate mentala, mizerie fizica fdSnemreTar pe de alta ne dau ore de extaz şi fericire sau o

513 De c^" SistOTete cerebrale care stau la baza plăcen, dorinţei şi recompensei au evoluat în urmă cu milioane de ani şi. ce puţin'într-o anumită formă de bază, se pot găs, la toate mamiferele,

păsările, reptilele, amfibienii şi peştii. Cu mult timp în urmă, noi, oamenii, am descoperit cum să manipulăm aceste sisteme cerebrale, în mod artificial, cu droguri. Folosim droguri psihoactive pentru că ele produc plăcere sau pentru că diminuează sentimentele neplăcute de anxietate şi stres sau ambele. Am făcut-o dintotdeauna şi o vom face întotdeauna.

Jumătate din numărul adulţilor tineri britanici recunosc că au folosit cândva în viaţa lor un drog ilegal şi unul din şase spune că a utilizat un drog din clasa A, cum sunt cocaina sau heroina.[1] Cel mai popular dintre drogurile ilegale este canabisul, încercat de 40% dintre tinerii adulţi britanici. Următorul în topul popularităţii este amil-nitritul, folosit măcar o dată de 12% dintre tinerii adulţi; el este urmat de amfetamine (11 %), praful de cocaină (11 %), ecstasy (10%) şi ciupercile psihotrope (8%); heroina prezintă un procentaj de 0,5.[2] Consumul de droguri este relativ obişnuit printre copiii de vârstă şcolară; aproape jumătate dintre adolescenţii de cincisprezece ani din Anglia spun că au luat un drog ilicit cel puţin o dată în viaţă şi unul din doisprezece susţine că le foloseşte cel puţin o dată pe lună. Patternuri comparabile se pot observa şi în alte ţări, deşi Marea Bri-

tanie pare a se situa în vârful clasamentului utilizatorilor de droguri din lume.

în zilele noastre, drogurile recreaţionale ilegale sunt mai ieftine decât au fost vreodată şi cele mai multe dintre ele continuă să se ieftinească, acest lucru reprezintă încă o dovadă a insuccesului efortului de a reduce consumul prin suprimarea furnizării. O linie de cocaină sau o tabletă de

ecstasy costă acum doar ceva mai mult decât un cappuccino. Şi, desigur, utilizarea drogurilor legale este cu mult mai mare. Nouă din zece adulţi au băut alcool, unul din patru este fumător şi aproape toată lumea consumă cofeină în fiecare zi.

CUM ESTE?

Tu, dragă cititorule, vei fi avut propriile tale experienţe cu drogurile recreaţionale - cu siguranţă cu cofeina, probabil cu alcoolul

şi poate cu încă unul sau două în plus. Sau poate că nu. Fiecare drog este diferit şi fiecare individ răspunde diferit la ele. Experienţa subiectivă depinde de situaţia socială în care este luat drogul, de aşteptările subiectului, de experienţa anterioară avută cu drogul respectiv etc. Efectele pot fi extatice, indiferente sau groaznice.

Senzaţiile generate de drogurile recreaţionale au două componente principale: efectul imediat („afluxul de entuziasm") şi sentimentul de plăcere sau euforie care se dezvoltă mai încet, uneori timp de mai multe ore („plutirea"). Cu cât drogul ajunge mai repede la creier, cu atât mai spectaculos este entuziasmul. Cele mai rapide căi pentru a trimite drogul la creier sunt injectarea, fumatul sau prizarea. Drogurile luate pe aceste „scurtături', cum sunt heroina, cocaina sau nicotină, tind să fie mai adictive decât cele care sunt absorbite gradual.

De-a lungul secolelor, acei utilizatori de droguri care erau mai familiarizaţi cu scrisul şi exprimarea în general şi-au înregistrat experienţele pentru posteritate, oferind celor care nu au fost niciodată acolo o idee despre felul cum se simte o astfel de experienţă. Se spune despre heroină că produce un aflux orgasmic de plăcere, urmat de o trenă de senzaţii calde. Cei care şi-au injectat intrave-nos heroină descriu adesea senzaţia folosind cuvintele „plăcere , „entuziasm", „căldură" şi „relaxare". Un fost dependent a descris cum tremura de plăcere din tot corpul şi nişte „ace minuscule" îi dansau pe piele. O femeie s-a simţit atât de bine, încât a dorit să-şi împărtăşească experienţa vorbind aşa cum nu o mai făcuse niciodată. Muzicianul rock David Crosby simţea heroina ca o plapumă mare, caldă. Robert Louis Stevenson, autorul unor cărţi favorite ale copiilor, Comoara din insulă şi Răpirea, îşi amintea în termeni strălucitori prima dintre numeroasele sale întâlniri cu opiul.

O zi de fericire extraordinară; când m-am dus la culcare, era ceva aproape înspăimântător în plăcerile care mă asaltau în întuneric. Minunaţi fiori mă umpleau; capul îmi pulsa de bucuria cea mai delirantă, dar şi cea mai plăcută şi patul se clătina uşor cu mine, ca o barcă în cel mai blând tangaj.

Canabisul, drogul ilegal cu cei mai numeroşi consumatori, le prilejuieşte celor mai mulţi dintre ei un sentiment calm de relaxare, de detensionare. Cocaina produce o reacţie total diferită, descrisă adesea ca un entuziasm acut, urmat rapid de dorinţa puternică de mai mult. Scriitorul Stuart Walton a descris cum prima linie prizată declanşează un „flux plăcut de electricitate de mic voltaj", dar plăcerea păleşte imediat, făcând din cocaină drogul perfect, care-şi face singur marketingul.

Experienţa generată de drogurile psihoactive poate fi şi îngrozitoare. William S. Burroughs, în cartea sa în mare parte autobiografică Junky, descrie o experienţă dezgustătoare cu peyote, cactusul mexican halucinogen. El înghite o porţie de peyote cu mare dificultate, bând ceai după ea şi înecându-se de mai multe ori. După zece minute, începe să se simtă rău. Trupul îi este scuturat de spasme convulsive, dar nu poate vomita. în final, drogul îi vine pe gât, „solid, ca un ghem de păr', oprindu-se acolo. Burroughs scrie că este cea mai oribilă senzaţie pe care a avut-o vreodată. Faţa i se umflă şi nu poate dormi.

Starea pe care niciun drog recreaţional nu o poate produce singur este fericirea, diferită de plăcere. Ne vom întoarce la relaţia dintre plăcere şi fericire în capitolul 8.

ISTORIA RECENTĂ: ULTIMELE MII DE ANI

Cea mai mare parte din ceea ce ştim despre consumul de droguri recreative se limitează la trecutul relativ recent, cuprinzând doar câteva mii de ani de istorie. Opiul era folosit de locuitorii din sudul Mesopotamiei (Irakul actual) în urmă cu cinci mii de ani. în limba regiunii respective, sumeriană, macul de opiu era „planta bucuriei". Opiul era şi mai familiar grecilor şi egiptenilor antici, care îl luau oral şi rectal, ca sedativ şi antalgic. Grecii ştiau că opiul poate da dependenţă, şi în secolul al V-lea Î.Hr., medicul Hipocrat era criticat pentru că recomanda cantităţi prea mari de opiu pacienţilor lui. în Odiseea lui Homer, scrisă în secolul al Vlll-lea sau al Vll-lea Î.Hr.,

este menţionată o poţiune numită nepenthe (literal, „cea care alungă tristeţea") folosită de Elena din Troia pentru a-şi potoli durerea. Istoricii cred că nepenthe se obţinea probabil prin dizolvarea opiului în alcool.

Roma imperială era un paradis al consumatorilor de opiu. împăratul şi filozoful Marc Aureliu, care a domnit în secolul al ll-lea, era un consumator fidel. Potrivit medicului Galen, împăratul obişnuia să-şi înceapă ziua cu o porţie de opiu de mărimea unui bob de fasole, dizolvat în vin cald. Un recensământ realizat în Roma în anul 312 înregistra 793 de magazine din care se putea cumpăra opiu şi din care provenea 15% din suma totală obţinută din impozite.

Este unul dintre nenumăratele exemple în favoarea vechii relaţii între drogurile recreaţionale şi impozitele lucrative.

Planta de canabis sau cânepa era cultivată în China în urmă cu şase mii de ani şi era consumată în Egipt şi Grecia în urmă cu mai mult de trei mii de ani. Femeile din Teba, capitala Egiptului antic, erau faimoase pentru arta de a prepara o poţiune pe bază de cânepă care rivaliza cu nepenthe în ceea ce priveşte capacitatea de a alunga tristeţea. Canabisul poate fi şi secretul farmacologic din spatele oracolului din Delphi, întemeiat probabil în secolul al Vlll-lea Î.Hr. Preoteasa oracolului stătea deasupra unei gropi din care se ridicau fumuri miraculoase care o făceau capabilă să profetizeze. Unii istorici cred că aceste fumuri pline de inspiraţie erau generate de arderea unor ierburi narcotice, probabil cânepă. în secolul al V-lea Î.Hr., istoricul Herodot înregistra consumul recreativ de canabis în rândurile poporului scit, care trăia pe ţărmul de nord al Mării Negre:

în ţinutul lor creşte o plantă numită cânepă, care seamănă foarte mult cu inul. [...] Sciţii iau seminţe de cânepă, se strecoară sub pături de pâslă şi le aruncă pe pietre încinse în foc. Seminţele scot un fum gros, mai gros decât la orice baie de aburi din Grecia. La aceste fumuri, sciţii tremură de plăcere.

Canabisul era folosit de romani, atât recreaţional, cât şi medical. Galen descrie obiceiul existent în lumea romană de a le oferi seminţe

de cânepă oaspeţilor la un banchet, pentru a stimula „veselia şi buna dispoziţie".

Utilizarea canabisului în Marea Britanie are o istorie mult mai recentă. Chiar şi aşa, ea numără câteva secole. Cânepa apărea în textul medical numit The English Physitian scris în 1652 de botanistul şi medicul Nicholas Culpeper, figurând într-o listă ameţitoare de plante cu nume exotice: vindecea sau iarba-bubii (Stachys palustris), stânjenel-puturos (Iris foetidissima), iarba-fecioarei sau iarbă-de-surpătură (Herniaria glabra), ferigă-asplenia, iarbă-de-mâh-nit sau pălămidă (Cirsium heterophyllum), revent (Rheum officinale), tămâiţă (Chenopodium Ambrosoides), răchitan, floarea-zânei sau zburâtoare-bărbătească (Lythrum salicaria) şi (preferata mea) din-tele-dracului sau cânepa-de-apă (Polygonum Hydropiper). Cânepa era folosită pe scară largă ca remediu pentru dureri acute şi cronice. în tomul său din 1653, intitulat The Complete Herbal, Culpeper scria:

Sămânţa de cânepă consumă vânt şi de aceea uzul exagerat îl împrăştie atât de mult încât usucă sămânţa naturală pentru procreaţie; totuşi, dacă este luată fiartă în lapte, ajută când ai o tuse uscată şi fierbinte. [...] Emulsia sau decoctul de seminţe uşurează colicile, potoleşte umorile tulburate ale pântecelui şi opreşte sângerarea în gură, nas şi alte locuri. [...] Se spune că este foarte bună pentru a omorî viermii la oameni sau vite şi, picurat în ureche, sucul ei omoară viermii şi scoate urechelniţele sau alte jivine care au intrat acolo.

Din câte ştiu, în Marea Britanie nu au existat acuzaţii penale recente pentru uzul de canabis în vederea alungării urechelniţelor nedorite din urechi.

Canabisul era probabil utilizat drept drog recreaţional atunci când Shakespeare îşi scria opera şi el a putut face câteva referinţe criptice la aceasta. în Sonetul 76, el pomeneşte despre „prea grea lucrare" şi „stihurile-moaşte" în contextul unor lucruri care ajută la amplificarea propriei creativităţi:

De ce mi-e stihul fără străluciri,

Lipsit de mlădiere şi schimbare?

De ce nu-mi lunec sterpele priviri Spre-a meşteşugului prea grea lucrare?

De ce tot una spun şi-mi înveşmânt în vechi stihare stihurile-moaşte;

Pe nume-mi spune fiece cuvânt Şi fiecare, matca şi-o cunoaşte...*

Unii shakespearologi au bănuit că aceasta este o r <*rin*S^ lată la canabis La începutul secolului

XXI, oamenii de şti nţa au descoperit posibile reziduuri chimice de canabis în resturile unor Ivi de lut datând din secolul al XVII-lea, de pe locul unde fusese casa lui Shakespeare în Stratford-upon-Avon. Mai existau şi ur certe de nicotină şi cocaină. Aceasta descoperire nu dovedeşte ca Shakespeare însuşi lua aceste droguri, dar confirma cel puţin ca Moşite în Anglia in perioada respectivă. Colonişti, europeni au dus cu ei în America practica utilizării de canabis, unde Georg Washington o va cultiva ulterior pentru folosinţa proprie, in sc p Sffi Anglia victoriană, canabistil era folosit pe scara larga in scopuri terapeutice. Regina victoria însăsi lua tmctura de canabis

nentru a-şi alina durerile menstruale. ..

Secolul al XlX-lea a fost martorul unei extinderi rapide a var etaţ de droguri psihoactive disponible, precum şi in ceea ce priveşte tudinile sociale faţă de ele. Comerţul international cu opru aduce nrofituri uriaşe, şi Imperiul Britanic era in centrul lui. El a purtat cu China două războaie navale, pentru a-şi apăra interesele economice, respectiv a-şi impune activitatea comerciala lucrativa de a e porta în China opiul produs în India, teritoriu chinezii au încercat să-i oprească pe britanici sa mai faca trafic cu opiu, aceştia s-au impus prin puterea militară: au upta-Ş' au >nv ns $_{în}$ Primul Război al Opiului dintre 1839-1842 şi al Doilea Război

~^^^are, Sonete, trad. Gheorghe Tomozei, Editura Pandora-M. Bucureşti, 2009 (n. tr.).

Droguri

Opiului din 1856-1858. Cel de-al Doilea Război s-a terminat cu legalizarea completă a comerţului cu opiu. în acea perioadă, exporturile britanice de drog către China valorau mai mult decât câştiga această ţară din exportul de ceai şi mătase.

în perioada respectivă, uzul opiului era larg răspândit în China. Se spunea că împăratul însuşi folosea drogul şi numeroşi oficiali ai guvernului chinez erau fumători obişnuiţi de opiu. Conform unor relatări contemporane, în anumite părţi ale ţării, fumătorii de opiu reprezentau un sfert sau chiar jumătate din populaţie. Un englez care a lucrat mulţi ani în China în această perioadă comenta că, în privinţa moralităţii vânzării şi consumului de opiu, el nu poate vedea o diferenţă prea mare faţă de alcool. Ambele droguri erau nocive dacă erau consumate în exces, dar nu făceau foarte mult rău dacă erau folosite cu moderaţie. Singura diferenţă pe care o observase era că fumătorul de opiu „nu era atât de violent, de sentimental sau de dezgustător ca beţivul".

Morfina a fost produsă pentru prima oară în 1805, când un chimist german a extras-o din opiu. Producţia comercială a început în anii 1820. Drogul poartă numele zeului roman al viselor, Morfeu. La început, morfina se lua oral. Totuşi, dezvoltarea seringii hipodermice a favorizat moda injectării ei, care producea un aflux de entuziasm mai puternic. Războiul Civil american, în care injecţiile intravenoase cu morfină erau folosite pe scară largă ca un analgezic rapid, pentru câmpul de luptă, a creat un număr mare de dependenţi de morfină. Spectrul opiaceelor a fost lărgit în 1898, când compania farmaceutică germană Bayer a sintetizat derivatul numit diacetilmorfină. Ei au numit-o heroină, de la cuvântul latinesc pentru erou, datorită puternicelor ei efecte psihologice. Heroina a fost salutată iniţial ca un medicament-minune care avea puterea terapeutică a morfinei, fără riscul dependenţei. Această pretenţie s-a dovedit

nefondată după că experienţa a arătat că despre heroină se poate spune orice în afară de faptul că nu dă dependenţă.

Cocaina a devenit populară după ce un alt chimist german a perfectat metoda izolării ei din frunzele de coca, în anul 1859.

Accesibilitatea cocainei ieftine la sfârşitul secolului al XlX-lea a determinat o creştere globală a utilizării acestui drog recreaţional.

Sigmund Freud are dubioasa onoare de a fi unul dintre pionierii folosirii de cocaină şi un avocat entuziast al acesteia. în anul 1884, el a publicat celebra lucrare Uber Coca (Despre coca), în care susţinea că aceasta poate alina sau vindeca un spectru larg de maladii, care cuprindea indigestia, debilitatea nervoasă, epuizarea, alcoolismul, dependenţa de morfină şi impotenţa. El afirma cu convingere că beneficiile terapeutice ale drogului depăşeau cu mult orice riscuri posibile legate de folosirea excesivă. Freud făcea ceea ce predica, luând el însuşi mari cantităţi de cocaină şi prescriind-o multor pacienţi şi prieteni. Unul dintre aceştia era Ernst von Fleischl-Marxow, căruia Freud a încercat să-i vindece cu cocaină dependenţa de morfină. Din păcate, Freud a reuşit numai să-şi transforme nefericitul prieten într-un dependent de cocaină şi în cele din urmă într-un cadavru.

Curând, Freud va fi acuzat de apariţia unui nou şi de temut tip de adicţie. Când alt pacient al său a murit din pricina unei su-pradoze de cocaină, Freud a renunţat la administrarea intravenoasă, deşi a continuat să recomande uzul oral. într-o lucrare publicată în 1887, el insista că dependenţa de cocaină nu era o proprietate inerentă a drogului însuşi, ci mai degrabă a individului care-l lua. Una dintre cele câteva aplicaţii medicale pentru care cocaina putea fi folosită în siguranţă era calitatea sa de anestezic local. Dar în acea perioadă Freud nu a reuşit să recunoască semnificaţia clinică a acestui lucru, lăsându-l pe unul dintre rivalii săi vienezi să se crediteze cu descoperirea respectivă şi să câştige faimă internaţională. în ciuda dovezilor clare care arătau că cocaina nu numai că nu vindecă dependenţa, ci este ea însăşi foarte adictivă, Freud a continuat să ia drogul pentru a-şi alina migrenele şi dureroasa afecţiune nazală, în scrisorile adresate prietenilor săi, el povestea că aplicarea de drog pe nara stângă l-a ajutat „într-o măsură uimitoare", scriindu-le în acelaşi timp că avea nevoie de „multă cocaină". Unii sceptici necruţători au sugerat că teoriile freudiene despre natura psihicului uman, astăzi puternic discreditate, ar fi putut fi inspirate de consumul său de drog psihoactiv.

O trăsătură aproape uitată a scenei drogurilor din secolul al XlX-lea era utilizarea masivă a anesteziceior medicale în scopuri recreative. Una dintre numeroasele descoperiri făcute de marele om de ştiinţă englez Sir Humphry Davy a fost protoxidul de azot, cunoscut şi sub numele de gaz ilariant. Davy a fost un pionier al folosirii acestuia ca anestezic. Lui însuşi îi plăcea să se distreze, pe sine şi pe prietenii săi, drogându-se cu el. în 1800, el descrie cum inhalarea gazului producea un sentiment de detaşare, care îl ridica deasupra grijilor zilnice şi îl făcea să treacă „prin stări voluptuoase" spre senzaţii complet noi pentru el. Prietenii lui Davy se gândeau deja să deschidă o „cârciumă cu protoxid de azot", în care clienţii să poată inhala gazul ca alternativă la alcool. Unele teatre londoneze le ofereau sponsorilor o experienţă cu protoxid de azot, pentru a-i face să intre în dispoziţia necesară înainte de spectacol. Cam acelaşi lucru se întâmpla cu

cloroformul, folosit în scopuri pur recreative la niciun an după ce fusese utilizat pentru prima oară ca anestezic medical.

Eterul a fost un alt anestezic cândva în mare vogă în calitate de drog recreaţional. în cea de-a doua jumătate a secolului al XlX-lea el a câştigat o mare popularitate în Irlanda, după ce agenţii campaniei catolice de temperanţă decretaseră că era o alternativă acceptabilă la alcool - „o licoare de care un om se poate îmbăta rămânând cu conştiinţa clară", aşa cum s-a exprimat un preot. Până în 1890, când eterul a fost clasificat ca otravă, irlandezii beau mai mult de şaptezeci şi şapte de litri de eter în fiecare an. Ocultistului Aleister Crowley (despre care vom vorbi mai târziu) îi plăcea să bea un „stimulent" de dimineaţă constând din două sute mililitri de eter, brandy, kirsch, absint şi sos Tabasco.

înghiţit, eterul are un efect intoxicant comparabil cu alcoolul. Intoxicaţia durează puţin totuşi. Dispare în aproximativ treizeci de minute, lăsându-l pe consumator treaz. Unii băutori de eter considerau că acesta este un avantaj. Alţii nu. Consumul de eter de băut putea fi şi periculos. Punctul de fierbere al eterului este inferior temperaturii corpului, astfel că se evaporă în gură. De aceea băutul de eter tindea să genereze râgâieli şi flatulenţe extrem de inflamabile.

Intr-o epocă în care băutorii erau înconjuraţi de focuri deschise, acest lucru se putea dovedi periculos pentru vieţile lor. Potrivit unei relatări din Rusia, unde băutul de eter era foarte popular, o astfel de explozie a ucis şase oameni. Atractivitatea socială a băutorilor de eter mai era diminuată şi de un efect secundar al drogului: stimularea secreţiei de salivă. Acest lucru i-a făcut pe unii consumatori să prefere să inhaleze vaporii decât să bea lichidul.

Mai multe droguri noi au apărut pe scenă în secolul XX: LSD-ul şi o gamă întreagă de alte halucinogene. LSD-ul, cunoscut şi ca die-tilamida acidului lisergic, a fost preparat pentru prima oară în 1938 de un chimist elveţian care căuta medicamente noi. Efectele sale psihedelice de expandare a minţii au devenit evidente numai după câţiva ani. în anii cincizeci şi şaizeci, s-au făcut cercetări extinse în căutarea posibilelor utilizări terapeutice ale LSD-ului şi ale altor halucinogene. Psihiatrii prescriau LSD-ul pentru zeci de mii de pacienţi, pentru a-i ajuta să depăşească o serie întreagă de probleme de sănătate mentală. Unul dintre aceşti pacienţi a fost starul holly-woodian Cary Grant, care va spune ulterior că LSD-ul l-a ajutat să treacă peste trauma divorţului. Dovezile din mai multe sute de studii medicale publicate în această perioadă sugerează că, cel puţin la unii pacienţi, drogurile halucinogene pot contribui la tratarea unor forme de dependenţă, a maladiilor psihosomatice, a tulburărilor anxioase sau de stres posttraumatic.

Unul dintre pionerii acestui domeniu a fost medicul Humphrey Osmond, care a creat termenul „psihedelic" („extinde conştiinţa”). Osmond credea că drogurile halucinogene puternice cum este LSD-ul pot să-i facă pe pacienţi să-şi vadă situaţia într-o lumină cu totul nouă, creând o puternică motivaţie pentru transformarea comportamentului lor şi abandonarea consumului de droguri sau alcool, în anii cincizeci, Osmond şi colegii lui au avut oarece succes cu folosirea unor doze unice de LSD pentru tratamentul alcoolicilor, într-unul dintre studiile lor, în urma unei doze unice de LSD, două treimi dintre pacienţii alcoolici au renunţat la obiceiul de a bea timp de cel puţin optsprezece luni - un rezultat mai bun decât cele obţinute prin tratamente mai convenţionale ale

alcoolismului.

LSD-ul a devenit ilegal la sfârşitul anilor şaizeci. Nu a trecut mult şi cercetarea asupra potenţialelor sale aplicaţii terapeutice s-a redus până la dispariţie, pe măsură ce oamenii de ştiinţă obţineau din ce în ce mai greu permisiunea sau fondurile pentru lucrul cu acest drog. Companiile farmaceutice nu erau interesate de astfel de cercetări, deoarece LSD-ul şi alte halucinogene nu erau protejate de patente. Mai mult, drogurile erau administrate doar o dată sau de câteva ori, nu erau luate în fiecare zi pe parcursul unor perioade îndelungate, ceea ce însemna că ele aveau un potenţial limitat de a face bani.

Mai recent, cercetări asupra potenţialului terapeutic al drogurilor halucinogene a dat unele semne de revigorare. Unul dintre cele câteva studii publicate după anii şaizeci cerceta folosirea halucinogenelor pentru tratarea migrenelor în ciorchine. Indivizii care suferă de această maladie invalidantă au serii de dureri de cap chinuitor de dureroase, care-i aduc pe unii dintre ei în pragul suicidului. Dovezi anecdotice sugerează că unii suferinzi au obţinut alinare, pentru maximum şapte luni, cu o singură doză mică de LSD sau psilocibină. Dozele erau insuficiente pentru a determina halucinaţii distincte. Cercetătorii de la Harvard Medical School au intervievat un eşantion larg de oameni care au căutat alinare în acest fel; rezultatele au fost surprinzătoare: 85% dintre cei care luaseră psilocibină au spus că aceasta a pus capăt durerilor lor de cap, iar 80% dintre consumatorii de LSD au constatat că intervalele de remisiune între atacuri deveneau mai lungi. LSD-ul şi psilocibină păreau mai eficiente în stăvilirea acestor atacuri decât medicamentele convenţionale împotriva migrenelor.

CELE ŞAPTE SURORI ALE SOMNULUI

O perspectivă istorică excepţională asupra folosirii de droguri recreaţionale a umanităţii se găseşte în The Seven Sisters of Sleep (Cele şapte surori ale somnului), o carte remarcabilă scrisă în 1860 de savantul englez Mordecai Cubitt Cooke. Se spune că Lewis Carroll a folosit-o ca sursă pentru episoadele psihedelice din Alice în Ţara Minunilor.

Cooke prezintă puncte de vedere academice asupra celor şapte principale narcotice ale lumii. în ordinea inversă a popularităţii lor la momentul respectiv, acestea erau: tutunul, opiul, canabisul, nuca de Betel, coca, ciumăfaia şi muscarita (observaţi că alcoolul lipseşte). Potrivit celor mai bune informaţii accesibile în epocă, se estima că în toată lumea numărul consumatorilor de astfel de droguri era între patru sute de milioane pentru opiu şi ceva mai puţin de zece milioane pentru Amanita muscaria. Ne vom ocupa separat de tutun -probabil cel mai stupid dintre toate drogurile - în capitolul 11. între timp, iată câteva dintre observaţiile lui Cooke, începând cu Amanita muscaria.

Ciuperca Amanita muscaria era drogul recreaţional preferat în secolul al XlX-lea de locuitorii Siberiei şi Kamceatkăi. în aceste tundre îngheţate nu se puteau cultiva nici maci, nici tutun, nici coca şi nici vreo altă sursă convenţională de plăceri chimice. în consecinţă, scria Cooke, „sărmanii băştinaşi ar fi fost condamnaţi să coboare în mormânt fără să aibă idee de paradisurile accesibile, dacă natura nu ar fi furnizat cu promptitudine un narcotic indigen, sub forma unei ciuperci cu aspect neînsemnat".

în alte părţi ale lumii. Amanita muscaria era - şi încă mai este -considerată o ciupercă foarte otrăvitoare. Numele ei arată faptul că era folosită ca otravă împotriva muştelor. Totuşi, uscând ciupercile şi sărându-le puternic înainte de a ie fierbe, locuitorii din Siberia şi Kamceatka puteau să le mănânce fără probleme şi să se bucure de efectele de lărgire a minţii. Ei rulau ciuperca şi oînghiţeau ca pe o pastilă mare. O singură înghiţitură furniza o cantitate suficientă pentru o „ieftină şi plăcută" intoxicaţie zilnică. Amanita muscaria era pentru siberieni ceea ce erau opiul şi canabisul pentru căutătorii de plăcere din ţinuturile cu climă mai însorită. Ciuperca avea şi o altă caracteristică, făcând-o încă şi mai atrăgătoare pentru consumatorii care'duceau veşnic lipsă de bani. Constituenţii săi psihoactivi se păstrau intacţi şi erau excretaţi, putând fi reciclaţi bând urina consumatorului. Nu se ştie cum au descoperit căutătorii sibereni de plăceri acest procedeu atât de util. Oricum, ei s-au folosit din plin de acest beneficiu, aşa cum relatează Cooke:

Bând cam o ceaşcă din această licoare, un om care luase toxicul într-o zi, seara se culcase şi dimineaţa se deşteptase devenea pe loc la fel de intoxicat cum fusese în ziua precedentă. Beţivii siberieni confirmaţi îşi păstrează urina ca pe o licoare preţioasă, pentru a fi utilizată în cazul în care se vor confrunta cu o criză de ciuperci. Capacitatea toxică se poate transmite încă o dată fiecărui individ care participă la aceastrâ dezgustătoare beţie, şi tot aşa, trecând prin a treia, a patra şi chiar a cincea distilare. Astfel, pornind de la câteva ciuperci, un grup întreg de indivizi se putea închide într-o cameră, desfătându-se timp de-o săptămână, totul cu un cost cât se poate de avantajos.

Principalul drog recreaţional în cea mai mare parte a restului lumii era opiul. Macul din care este extras drogul era una dintre principalele plante de cultură în India, Persia, Egipt şi Asia Mică. Opiul era produs de naţiunile islamice din Persia. Se spunea că opiul persan de cea mai bună calitate ar veni din Isfahan şi Shiraz, acesta din urmă fiind faimos şi pentru vinul său. Opiul era consumat în mai multe feluri, în funcţie de obiceiurile locale. în india, era dizolvat în apă şi rulat dub formă de pastile. Religia interzicea populaţiei sik să fumeze tutun; în opiu, consumat peste tot în Punjab, ea a găsit un substitut perfect pentru acesta. în China, opiul era mâncat sau fumat, în timp ce în Java şi Sumatra era amestecat cu zahăr şi cu un anumit soi de banană.

în Marea Britanie, unde în anul 1858 se estima că se consumau treizeci şi cinci de tone de opiu, drogul se obţinea cu uşurinţă de la farmaciştii locali, sub formă de pilule sau dizolvat în alcool, ca tincturi sau tonice. Numeroasele produse pe bază de opiu includeau: laudanum, care conţinea 33% opiu, elixirul analgezic scoţian, elixirul analgezic englezesc (de 4 ori mai diluat decât cel scoţian), Black Drop şi siropul sedativ Battley. Aceste produse erau cumpărate în „scop medicinal", dar erau consumate în general pentru efectele lor psi-hoactive plăcute. în plus, ele se utilizau pe scară largă pentru a-i linişti pe bebeluşi şi pe copiii mici.

Opiul a distrus multe vieţi. Dar unele persoane puteau lua opiu o viaţă întreagă fără niciun fel de consecinţe. Cooke citează mai multe astfel de cazuri, de exemplu o bătrână doamnă din Leith care a murit la optzeci de ani, după ce luase timp de aproape patruzeci de ani paisprezece grame de laudanum pe zi. O „personalitate literară eminentă" care a murit la şaizeci de ani consumase regulat cantităţi mari de laudanum de la cincisprezece ani; doza lui zilnică era de ceva mai mult de un litru dintr-un lichid care conţinea trei părţi laudanum şi una de alcool.

Comitatul Fen din estul Angliei era un veritabil paradis al abuzului de opiu. Cooke a descoperit, din documente oficiale, că în târgul Wisbech din Cambridgeshire se vindea şi se consuma mai mult opiu pe cap de locuitor decât oriunde în altă parte în Marea Britanie. Gustul locuitorilor din Fen pentru opiu este descris în Alton Locke, un roman scris în 1849 de Charles Kingsley. Aici, un mic fermier îi spune eroului că acei localnici care nu beau spirtoase - în special femeile - îşi iau în loc porţia lor de „elevaţie", respectiv opiu. Fermierul povesteşte că, dacă intri în oricare farmacie din Cambridge într-o zi de târg, o să vezi duzini de cutiuţe aliniate pe tejghea. Fiecare soţie din Fenland care va trece pe acolo va intra ca să ia una dintre acele cutiuţe, care conţine provizia ei săptămânală de opiu. Drogul le face pe femei „nedrept de slăbănoage", spune fermierul, dar le calmează şi le vindecă frisoanele.

Canabisul era folosit în scop recreativ în numeroase părţi ale lumii în secolul al XlX-lea, inclusiv în ţările musulmane. Se fuma, se dizolva în băuturi sau se mânca, în combinaţie cu alte substanţe. Haşişul, termen folosit pe atunci în Orientul Mijlociu pentru orice drog derivat din canabis, era consumat pe tot teritoriul Siriei şi în unele părţi ale Turciei.[4] Cooke descrie o metodă neobişnuită de fumat folosită de populaţia bechuana din sud-estul Africii. Făceau două gropiţe în pământ, la distanţă de aproximativ treizeci de centimetri una de alta, puneau un băţ între ele şi îl acopereau cu lut. Apoi scoteau băţul, pentru a lăsa un tunel mic care să facă legătura între cele două gropiţe. Canabisul era plasat într-una din adâncituri şi era aprins. Fumătorii stăteau la coadă pentru a se aşeza cu faţa la pământ, inhalând profund fumul din cealaltă groapă. Ca-nabisul era la fel de popular şi în Statele Unite, unde era combinat adesea cu nuca de betel pentru a forma un conglomerat sau „boţ" care se mesteca, la fel ca şi tutunul. în India, răşina de canabis era colectată de bărbaţi care purtau şorţuri de piele. Aceştia alergau prin câmpurile de cânepă, lovind puternic plantele. Răşina se lipea de piele, de unde era ulterior răzuită. Se spunea că în Nepal culegătorii renunţau la şorţ şi alergau goi printre tulpinile de canabis, adunând răşina pe piele.

Celelalte două mari narcotice ale secolului al XlX-lea erau nuca de betel (sau areca) şi coca.[5] Nuca de betel conţine un stimulant uşor şi mestecarea ei produce o senzaţie de bine. Era principalul drog recreaţional folosit în Asia de Sud-Est. Pentru cei din Malaysia, ne spune Cooke, betelul era la fel de important ca şi carnea şi băutura, în timp ce în Filipine se utiliza ca un fel de monedă. Obiceiul de a mesteca betel colora gura şi buzele într-un roşu-în-chis şi înnegrea dinţii. Numeroşi musulmani mestecau continuu betel, cu excepţia postului Ramadanului. La bătrâneţe, când nu mai aveau dinţi ca să mestece, ei puteau lua drogul sub formă de pastă, care se dizolva uşor în gură.

Coca, din care este extrasă cocaina, era principalul narcotic din America de Sud. Era consumată prin mestecarea unui amestec din frunze de coca uscate şi lime. Consumatorii băştinaşi de coca au descoperit că alcalinitatea lămâilor ajută la eliberarea de cantităţi mici de cocaină din frunze. Mestecând astfel frunzele de coca, consumatorul se alege cu o doză modestă şi inerent limitată de cocaină - spre deosebire de cocaina pură, care este unul dintre cele mai adictive dintre drogurile recreaţionale.

Coca producea plăcere, dar avea şi o mare atractivitate practică, deoarece alina durerile, foamea, setea, frigul şi oboseala. Coca le per-, mitea consumatorilor să urce potecile abrupte ale Anzilor

cu poveri grele în spinare. Conform unei legende sud-americane, copiii soarelui le-au dăruit oamenilor frunza de coca pentru „a-i îndestula pe cei flămânzi, pentru a da vigoare celor obosiţi şi leşinaţi şi pentru a-i face pe cei nefericiţi să-şi uite suferinţele". Alexander von

Humboldt, un om de ştiinţă prusac care a explorat Anzii la începutul secolului al XlX-lea, a fost frapat de uimitoarea anduranţă pe care călăuzele sale locale o obţineau mestecând coca.

Se ştie că reţeta originală de coca-cola cuprindea şi coca. Cea mai cunoscută băutură răcoritoare din lume a fost patentată în 1886 de către George Pemberton, un farmacist american. Pemberton voia să creeze o băutură stimulatoare şi energizantă. Ascensiunea mişcăm de temperanţă l-a determinat să nu folosească alcoolul drept ingredient activ. El a decis atunci să pună la baza băuturii sale cocaina din frunza de coca şi extracte bogate în cofeină din nuca de cola - de aici numele de Coca-Cola.[6] Una dintre primele campanii de marketing coca-cola prezenta băutura ca remediu pentru „încetineala gândului". în zilele noastre, desigur, coca-cola şi numeroase alte răcoritoare carbogazoase folosesc cofeină în loc de cocaină pentru a da acel semnal care-l face pe consumator dependent. Vom examina mai îndeaproape cofeina în capitolul 11.

La finalul turului său global printre drogurile recreaţionale, Mordecai Cooke trage concluzia că apetitul pentru plăcerea indusă chimic este o caracteristică universală a oamenilor. Acest apetit poate fi satisfăcut în numeroase moduri, de la ciupercile otrăvitoare din Siberia arctică până la frunzele de coca din Anzi, dar motivaţia care stă la baza lor este aceeaşi. Cooke nu se îndoia deloc că, dacă nu s-ar fi obişnuit atât de mult cu tutunul şi ginul lor, britanicii ar fi folosit în locul lor alte droguri. De aceea el îi considera limitaţi şi ipocriţi atunci când îi condamnau pe chinezi că se dedau consumului de opiu sau pe hinduşi şi pe arabi pentru că foloseau canabis.

MINTEA JUCĂUŞĂ?

Relaţia umanităţii cu drogurile recreaţionale a început cu mult timp înainte de scurtul interval de istorie recentă pe care tocmai l-am trecut în revistă. Oamenii au inhalat, au băut şi au mestecat substanţe care alterau psihicul cu mult timp înainte de a inventa cum să scrie despre ele. Dovezile arheologice sugerează că în urmă cu nouă mii

de ani în Asia se mestecau nuci de betel, că în urmă cu opt mii de am [în] America de Sud se folosea tutunul şi că acum cel puţin cinci mu de ani locuitorii ţinutului care se numeşte astăzi Ecuador luau coca. în Spania, consumul de opiu a fost datat la 4 200 Î.Hr.

Alcoolul are un pedigri impresionant de lung. în cea mai veche ficţiune a lumii este menţionată o cârciumă. Epopeea lui Ghilgameş, scrisă în Babilion cu mai mult de trei mii de ani în urmă, conţine referinţe la o cârciumă patronată de o zeiţă bătrână şi înţeleaptă, în poveste mai este vorba şi despre o prostituată, amintindu-ne că sexul comercial este într-adevâr una dintre cele mai vechi profesiuni. în urmă cu şase mii de ani, egiptenii beau vin şi bere şi există dovezi că acum opt mii de ani în regiunea Armeniei actuale se producea vin, cu mult înainte de a se fi inventat roata. Unii istorici sunt de acord că opiul are o istorie mai lungă decât alcoolul. Oricum, alcoolul a fost cel mai răspândit dintre drogurile recreaţionale, probabil din cauză că se poate produce dintr-o mare varietate de ingrediente existente în natură.

Probabil că noi, oamenii, am folosit droguri recreaţionale practic de când există pe planetă specia noastră. Motivul simplu este că ele ne fac să ne simţim mai bine. Oamenii primitivi foloseau droguri recreative deoarece produceau plăcere şi alinau durerea. Dar ar mai putea exista şi alţi factori în joc, dincolo de plăcere şi ameliorarea durerii, care să întărească această veche relaţie?

Conform unei teorii, consumul aproape universal de alcool în Europa de Nord în ultimele câte mii de ani se datorează cel puţin parţial crizei de apă potabilă, care a durat până relativ de curând. Cea mai mare parte a locuitorilor oraşelor au avut acces la proviziile de apă potabilă numai începând cu secolul al XlX-lea. înainte, apa era adesea murdară şi poluată cu dejecţii. De regulă, era mai sigur să bei băuturi alcoolice. în plus, ele ofereau o intoxicaţie plăcută şi erau o sursă utilă de calorii şi nutrienţi. Nu este de mirare că bărbaţi, femei şi copii beau alcool dimineaţa, la prânz şi seara. Mulţi dintre cei care au construit civilizaţia europeană erau permanent ameţiţi. Apariţia surselor publice de apă potabilă în secolul al XlX-lea a înlăturat acest motiv şi a coincis cu o contraofensivă morală împotriva alcoolului. în Orient, problema apei murdare avea o soluţie alternativă sub forma ceaiului şi a altor infuzii de ierburi. Apa lor devenea potabilă prin fierbere, şi nu prin fermentaţie.

Alcoolul nu este singurul drog recreaţional care oferă alte beneficii potenţiale, în afară de plăcere. Potrivit unei teorii propuse de antropologii Roger Sullivan şi Edward Hagen, noi avem o predispoziţie naturală pentru drogurile psihoactive, deoarece ele i-au ajutat pe strămoşii noştri să supravieţuiască şi să se reproducă într-o lume aspră. Stimulentele - ca nicotină, coca şi nuca de betel - i-au ajutat pe oamenii primitivi să îndure suferinţa, disconfortul şi foamea şi în anumite părţi ale lumii ele încă mai fac asta. Sullivan şi Hagen susţin în continuare că drogurile erau surse valoroase de nutrienţi rari. Frunzele de coca, de exemplu, sunt bogate în vitamine şi minerale; mestecarea lor poate face o diferenţă reală pentru cei care trăiesc permanent la limita malnutriţiei. O sută de grame de frunze de coca furnizează cantitatea zilnică recomandată (DZR) de calciu, fier, fosfor, riboflavină, vitaminele A şi E, plus cantităţi semnificative de proteine şi carbohidraţi. Acestea fiind spuse, se pare că există chiar perspectiva ca noua gustare sănătoasă la modă să fie chiar frunzele de coca.

Indiferent de beneficiile practice pe care le-ar avea alcoolul, coca şi alte droguri, marea lor atracţie este şi a fost întotdeauna efectul psihoactiv. Evident, nouă, oamenilor, ne place să o luăm razna din când în când cu ajutorul substanţelor psihoactive pe care le avem la îndemână. Acestea pot fi opiul, coca sau ciupercile halucinogene. Pentru cei care trăiau în nordul Europei, de obicei era vorba despre alcool. Făcând istoria vinului, Hugh Johnson recunoaşte că „ceea ce a captat la început atenţia strămoşilor noştri nu a fost buchetul subtil al vinului, nici gustul persistent de violete şi fragi, ci mi-e teamă că a fost efectul acestuia". Jean-Anthelme Brillat-Savarin, gastronom francez din secolul al XlX-lea, avea o părere asemănătoare.

Toţi oamenii, chiar şi cei pe care obişnuim să-i numim sălbatici, au fost atât de chinuiţi de această poftă de băuturi tari, încât au reuşit întotdeauna să le obţină, oricât de limitate le erau

cunoştinţele. Ei au înăcrit laptele animalelor lor domestice sau au extras sucul diferitelor fructe şi rădăcini despre care bănuiau că ar conţine elementele necesare pentru fermentaţie; şi oriunde a existat vreodată o societate umană aflăm că oamenii erau aprovizionaţi cu licori tari, pe care le

foloseau la sărbători, sacrificii, nunţi sau înmormântări, pe scurt în toate ocaziile în care se cerea veselie sau solemnitate.

Legătura specială între intoxicaţie şi festivităţi publice la care face aluzie Brillat-Savarin are şi ea rădăcini la fel de adânci. Timp de mii de ani, oamenii au folosit alcoolul şi alte droguri din raţiuni religioase sau rituale şi pentru a-i ajuta să sărbătorească.

Vechea relaţie între ritual şi droguri este exemplificată de misterele eleusine. Aceste ceremonii de mare importanţă culturală se ţineau în Grecia în urmă cu aproape două mii de ani, încă din anul 1500 î.Hr. până în 400 d.Hr. Sute de oameni participau la celebrările periodice de la un templu din Eleusis, la vest de Atena, bând dintr-un pocal ritual care conţinea o băutură denumită kykeon. Relatările din epocă arată clar că kykeon conţinea o substanţă halucinogenă -istoricii şi oamenii de ştiinţă presupun că era cornul secarei.[7] Indiferent care erau ingredientele active, intoxicaţia rezultată era o parte crucială a ceremoniei. Printre cei care au luat parte la ceea ce Homer a descris ca „o experienţă plină de fericire" s-au numărat Sofocle, Aristotel, Platon şi mai mulţi împăraţi romani.

Intoxicaţia era un element atât de important pentru viaţă, încât cele mai multe dintre civilizaţiile antice aveau fiecare zei ai intoxicaţiei. Egiptenii o aveau pe Hathor, zeiţa vinului, reprezentată sub forma unui taur. Vechii greci şi ulterior romanii îl aveau pe Dioni-sos, zeul beţiei şi al ritualurilor. în vremea lui Platon şi Aristotel, în secolul al IV-lea Î.Hr., ritualurile dionisiace erau cele mai răspândite dintre ceremoniile religioase. Celebrările durau zile la rând şi includeau consumul unor cantităţi mari de vin. Romanii au îmbrăţişat cu entuziasm cultul lui Dionisos, pe care-l mai numeau şi Bachus. Ritualurile cunoscute sub numele de bacanalii au devenit atât de scandaloase, încât în anul 186 Î.Hr. Senatul le-a interzis. Cu toate

acestea însă ele au continuat. Este foarte greu să-i opreşti pe oameni să caute plăcerea.

Ceea ce aveau în comun toate aceste ceremonii şi ritualuri religioase, în afară de marea distracţie pe care o presupuneau, era credinţa subsecventă că intoxicaţia determinată de droguri era o stare mistică, dându-le oamenilor posibilitatea de a experimenta starea zeilor şi de a accede la natura divină. Beţia şi alte forme de intoxicaţie erau considerate ca forme de extaz, în care sufletul se separa de trup. Această credinţă în aspectele spirituale şi mistice ale intoxicaţiei a dispărut odată cu emergenţa creştinismului şi a islamului, care susţineau că intoxicaţia este duşmanul adevăratei spiritualităţi şi trebuie de aceea evitată.[8] Beţia nu mai era văzută ca o stare divină, ci ca o ruşinoasă abandonare în faţa instictelor animalice. în capitolul 13 ne vom întoarce la relaţia dificilă dintre principala religie monoteistă a lumii şi căutarea plăcerii.

în ciuda înăspririi dezaprobării religioase, ritualurile de beţie au continuat să joace un rol considerabil în viaţa comunitară din numeroase părţi ale lumii. în Anglia medievală, în sate se organizau festivaluri în care chefliii erau invitaţi să-şi bea minţile timp de câteva zile. Nu s-au schimbat prea multe de atunci încoace, dacă ne luăm după ceea ce putem vedea prin centrul oricărui oraş din Anglia zilelor noastre într-o seară de vineri sau sâmbătă. Uitarea indusă de alcool şi-a păstrat în mod clar atractivitatea pentru mase. Pentru numeroşi băutori ai zilelor noastre, principalul obiectiv al unei seri bine petrecute este tot o beţie de pomină (să te faci

pulbere, să te pileşti, să te faci muci, să te faci arşice, să te abţiguieşti, să te rătuteşti, să cazi sub masă, să te matoleşti, să te chercheleşti, să te faci turtă, să te grizezi, să te chiauneşti, să-ţi cadă ochii-n pahar, să te faci bine, să fii candriu, mahit, afumat, aghesmuit, târnosit, turmentat, să fii praştie, să te trotilezi, să te matrafoxezi, să te faci mangă, să te faci rangă, să te faci criţă, să fii beat-cui, să fii beat-cleşte -asta pentru a nu folosi decât o parte dintre sinonime). în limba engleză există peste o sută de cuvinte pentru a reda conceptul de „beţie" şi asta spune multe despre profundul ataşament al englezilor pentru această stare.[9]

Nu toate culturile privesc alcoolul în primul rând drept instrument pentru a te face pulbere. în multe părţi ale Europei, cultura predominantă a beţiei presupune extragerea maximului de plăcere din acea stare calmă, vivace, care se află la mijlocul distanţei dintre trezie şi totala ieşire din minţi. De exemplu, câteva milioane de oameni se adună cu religiozitate în fiecare an la Oktoberfest, în Mun-chen, cel mai popular festival anual, unde consumă câteva milioane de litri de bere spumoasă şi nenumăraţi kilometri de cârnaţi. Evident se îmbată, dar nu beţia este principalul scop pentru care oamenii vin acolo. Pentru cei mai mulţi dintre cheflii, la Oktoberfest, scopul este starea de Gemutlichkeit, adică de plăcere confortabilă. Jeffrey Bernard, legendarul beţiv din Soho, scria că lui niciodată nu i-a plăcut să fie beat; ceea ce-l atrăgea era procesul de îmbătare - mai ales starea intermediară, care în acest caz avea o viaţă inevitabil scurtă. Alte limbi au cuvinte pentru a denumi această stare intermediară: hygge în daneză, la chispa în spaniolă. Vorbitorii de engleză au prea puţine cuvinte în vocabularul lor pentru a acoperi vastul teritoriu dintre cele două extreme: treaz şi sub masă.

Ne plac alcoolul şi alte droguri recreative deoarece ne fac să ne simţim bine. Dar suntem atraşi de ele şi pentru că ne fac să ne simţim altfel. Farmecul intoxicaţiei nu constă numai în a ne simţi bine, ci poate fi şi plăcerea de a lua o pauză, o vacanţă de la nor-malitate, şi de a vedea temporar viaţa dintr-o altă perspectivă. Aşa cum spunea Louis Lewin: „Uneori, omul trebuie să ia o pauză de la memoria lui."

Drogurile recreaţionale au fost utilizate din cele mai vechi timpuri pentru stimularea creativităţii. Secolul al XlX-lea a fost martorul unei mode de a experimenta drogurile psihoactive drept unelte pentru explorarea mecanismelor intime ale minţiii şi pentru declanşarea potenţialului ei creativ. Printre numeroşii intelectuali care au aderat la această abordare a fost Charles Baudelaire, pe care lucrările alimentate de droguri ale lui Samuel Taylor Coleridge şi Thomas de Quincey l-au inspirat să scrie Paradisurile artificiale. în această carte Baudelaire relatează cum el şi prietenii lui foloseau opiul şi haşişul pentru a-i ajuta să pătrundă în teritoriile neexplorate ale

imaginaţiei umane şi a vedea lumea în moduri cu totul noi. Scopul lor nu era altul decât de a „cuceri Paradisul dintr-o lovitură". Baudelaire a murit în anul 1867, distrus de droguri şi dependent de opiu. Tradiţia artistică de a folosi droguri pentru a ajuta creativitatea s-a păstrat şi în secolul următor. Printre cele mai cunoscute produse sunt cartea lui Aldous Huxley The Doors of Perception şi continuarea sa Heaven and Hell. Acestea sunt strâns legate de experienţele lui Huxley din anii cincizeci cu mescalina, un halucinogen extras din cactusul peyote.[10]

Şi alcoolul poate să stimuleze creativitatea, până la un punct. Printre scriitori şi poeţi se află beţivi faimoşi într-un număr prea mare pentru a putea fi menţionaţi aici. Totuşi, un studiu

sugerează că alcoolul poate fi într-adevăr mai eficient pentru stimularea creativităţii indivizilor care de obicei nu sunt creativi. Cercetătorii au descoperit că o doză moderată de alcool îmbunătăţeşte creativitatea verbală a bărbaţilor şi femeilor care nu erau creativi în stare de veghe, dar tinde să afecteze performanţa celor care se descurcau bine cu această aptitudine în stare de veghe. Alcoolul face realmente un serviciu creativităţii prin reducerea inhibiţiilor sociale şi slăbirea cătuşelor convenţionalităţii. După cum observa William James: „Trezia diminuează, discriminează şi spune nu; beţia lărgeşte, uneşte şi spune da. Ea este cu adevărat cel mai mare sprijinitor al funcţiei «da»-ului la om."

Vechea atracţie a umanităţii pentru beţie şi pentru alte stări alterate de conştiinţă i-a determinat pe unii oameni de ştiinţă să tragă concluzia că ea este profund înrădăcinată în zestrea noastră biologică. într-adevăr, psihofarmacologul american Ronald K. Siegel a susţinut că dorinţa de intoxicare este unul dintre cele patru instincte care guvernează comportamentul uman, celelalte fiind foamea, setea şi sexul.[11] Cercetarea efectuată de Siegel asupra modului în care oamenii şi alte animale sunt afectaţi de droguri l-a convins că „instinctul intoxicării" este o forţă motivaţională primară. El crede că funcţia acestui instinct este de a ajuta la menţinerea sănătăţii mentale prin automedicaţie. Potrivit lui Siegel, drogurile reprezintă o formă de medicină: atunci când suntem stresaţi, anxioşi sau avem dureri, căutăm droguri care ne alină; când suntem obosiţi sau deprimaţi, căutăm stimulente care să ne îmbunătăţească dispoziţia.

Alte animale fac acelaşi lucru, dacă au ocazia. Descrierile istorice ale localurilor cu opiu arată că şoarecii, şobolanii şi păsările adulmecau fumul intoxicant şi ciuguleau resturile de drog. Louis Lewin a observat că „pisicile, câinii şi maimuţele inhalează fumul emanat de pipa cu opiu a stăpânului lor şi se spune că primatele consumă opiul care se scurge din pipa de bambus". Scriitorul francez Jean Cocteau, un dependent de opiu a descris şi el cum muştele, şopârlele, şoarecii, gândacii şi păianjenii se adunau în jurul fumătorului de opiu, formând un „cerc al extazului".

Experimente ştiinţifice riguroase au confirmat că mai multe specii de mamifere, peşti şi reptile pot învăţa să caute şi să consume droguri psihoactive. Dacă maimuţelor, primatelor, şobolanilor, pisicilor sau câinilor li se permite să-şi autoadminstreze droguri, în condiţii de laborator, ele preferă în general aceleaşi droguri ca şi oamenii: alcool, nicotină, opiu, canabis, cocaină, eter şi protoxid de azot. Ca şi oamenii, ele se vor trata voluntar cu intoxicante recreaţionale şi manifestă un interes scăzut pentru drogurile psihiatrice, cum sunt antidepresivele. Şi, la fel ca şi noi, ele vor face mari eforturi ca să obţină cele mai plăcute şi mai adictive dintre drogurile recreative, în special cocaină. în experimente de laborator, unele maimuţe au apăsat de bunăvoie o manetă de peste douăsprezece mii de ori pentru a obţine o singură injecţie cu cocaină.

Copiii manifestă şi ei o propensiune naturală pentru a experimenta stări alterate de conştiinţă. Ei le obţin în mod normal fără ajutorul drogurilor recreative, folosind tehnici milenare, ca hiper-ventilaţia sau rotirea corpului pe loc pentru a produce ameţeală. Copiii de trei-patru ani descoperă spontan plăcerea de a se învârti rapid până la ameţeală sau de a se hiperventila până la limita leşinului. Totuşi, copiii ajung curând la adolescenţă şi preferă să obţină intoxicaţia într-o formă chimică, aşa cum este, de exemplu, alcoolul. Conform unui studiu, mai mult de jumătate dintre adolescenţii de unsprezece-cincisprezece ani din Anglia au consumat alcool şi mai mult de

unul din cinci a băut în cursul săptămânii precedente.[12]

Copiii experimentează modalităţi care-i fac să se simtă altfel, fie prin hiperventilaţie, fie prin învârtire, probabil ca o reflecţie a propensiunii lor mai profunde pentru joc. Cu toţii ne naştem cu instinctul jocului; în felul acesta putem cunoaşte lumea care ne înconjoară şi cum să-i facem faţă. Comportamentul de joc este o caracteristică fundamentală a oamenilor de vârstă fragedă, ca şi a indivizilor tineri din alte specii animale. Jocul este o formă de simulare în condiţii de siguranţă, în care individul tânăr poate explora lumea şi-şi poate dezvolta capacităţile fizice şi mentale, fiind ferit de riscurile care ar apărea în urma versiunilor „serioase" ale aceluiaşi comportament. De exemplu, animalele tinere se joacă luptându-se unele cu altele sau prinzând prada, într-un stadiu al dezvoltării lor în care lupta sau vânătoarea reală, ar fi periculoasă. Jucându-se astfel, ele dobândesc abilităţi fizice şi sociale hotărâtoare de care vor avea nevoie ulterior în viaţă. Noi, oamenii, ne jucăm atât mental, cât şi fizic. Atracţia noastră pentru experimentarea temporară a stărilor alterate de conştiinţă poate fi, în parte, o consecinţă a caracterului nostru jucăuş.

NOCIVITATE

Drogurile recreaţionale furnizează plăcere şi alină neplăcerea.

Ele însă fac şi mult rău şi sunt cauze de suferinţă atât pentru individul care le foloseşte, cât şi pentru ansamblul societăţii. Numai în Marea Britanie costurile economice estimative ale drogurilor recreaţionale se ridică la nu mai puţin de şaisprezece miliarde de lire sterline pe an, respectiv medicale, sociale şi infracţionale.

Drogurile care dau dependenţă, ca heroina, nicotină şi alcoolul, îmbolnăvesc şi ucid un mare număr de persoane, prin maladii cronice, supradoze sau accidente. în anul 2005, de exemplu, în Anglia şi Ţara Galilor s-au înregistrat peste o mie de decese care implicau heroina, morfina sau cocaina. Alcoolul şi tutunul ucid mult mai multe persoane. în Marea Britanie, unde rata mortalităţii din cauze legate de alcool a crescut de peste două ori faţă de începutul anilor nouăzeci, peste opt mii de decese pe an sunt legate direct de

consumul de alcool.[13] Această cifră nu include numeroasele morţi pricinuite de violenţă şi accidente, inclusiv rutiere, provocate de consumul de alcool, după cum nu include nici decesele în urma numeroaselor maladii al căror risc este amplificat de consumul de alcool, cum ar fi mai multe forme de cancer. Potrivit unor estimări, numărul total de decese la care alcoolul contribuie într-un fel sau altul s-ar putea ridica la patruzeci de mii pe an, numai în Anglia şi Ţara Galilor. Cifra corespunzătoare pentru tutun este de trei ori mai mare, respectiv o sută paisprezece mii de decese pe an.

Drogurile recreative legale - tutunul şi alcoolul - afectează puternic sănătatea, depăşind cu mult efectele corespondentelor lor ilegale, mult mai puţin răspândite şi folosite. Se estimează că în Regatul Unit nu mai puţin de un milion şi jumătate de persoane sunt dependente de alcool. Conform unor estimări guvernamentale, circa şaptesprezece milioane de zile de lucru se pierd anual în Regatul Unit din cauza alcoolului, abuzul de alcool provocând pierderi economice de

aproximativ şapte miliarde pe an, prin scăderea productivităţii. în Statele Unite imaginea nu este mult diferită: circa o cincime din adulţii de acolo fac abuz de alcool la un moment dat în viaţa lor. Pe glob, se estimează că alcoolul este responsabil pentru aproape 4% din îmbolnăviri.

Majoritatea victimelor abuzului de alcool mor din pricina maladiilor hepatice, cardiace, accidentelor sau intoxicaţiei etilice acute. Cei mai mulţi dintre cei afectaţi de maladii hepatice induse de consumul de alcool sunt băutori sociali, ei nefiind alcoolici. Ei nici nu se gândesc că ar avea o problemă cu băutura. în Anglia, numărul de cazuri de ciroză legată de consumul de alcool aproape că s-au triplat în perioada dintre 199&-1997 şi 2005-2006. în prezent, medicii au de-a face cu pacienţi în vârstă de douăzeci de ani cu ciroză în stadiu terminal, aceasta fiind o maladie care se dezvoltă de obicei după ani de consum serios de alcool. Alcoolul sporeşte şi riscul mai multor forme de cancer bucal, hepatic şi esofagian. De asemenea, poate creşte riscul de cancer de sân la femeile care au predispoziţie genetică. Studiile au arătat că surorile şi fiicele femeilor cu cancer de sân prezintă un risc mai mare de a dezvolta boala dacă beau zilnic alcool.

în Regatul Unit, ca peste tot în lume, mii de oameni mor în fiecare zi în accidente rutiere la care alcoolul a contribuit sau chiar a reprezentat factorul cauzal. Alte mii de persoane mor sau sunt grav rănite în urma unor acte de violenţă sau accidente domestice alimentate de alcool. Alcoolul este implicat în mai mult de jumătate din numărul total de apeluri la serviciile de urgenţă ale spitalelor şi de internări la secţia ortopedie, fiind un factor care contribuie la circa o treime dintre arestările făcute la secţiile urbane de poliţie, în doze mai mari, alcoolul poate ucide direct. în medie, în fiecare zi în Anglia moare o persoană din cauza intoxicaţiei etilice acute. Victima tipică este o persoană tânără, care a petrecut cu prietenii. Alcoolul ucide inhibând circuitele cerebrale care controlează respiraţia şi reflexul de tuse; victimele intoxicaţiei acute mor adesea din cauza lipsei de oxigen sau din pricina inhalării propriei vome în plămâni, care provoacă stopul.

Crimele sexuale reprezintă un alt risc, adesea subestimat, al consumului de alcool. în fiecare an, incapacităţi de consumul de alcool, femei şi bărbaţi cad victime violurilor. Ei cred adesea că în băuturile lor a fost strecurat un drog care facilitează violul, precum Rohyp-nolul, deşi dovezile sugerează că aceste cazuri sunt mult mai puţin răspândite decât se presupune. Un studiu realizat în 2006 de Asociaţia britanică a ofiţerilor superiori de poliţie arată că numai unul din zece cazuri de atac sexual prezintă suspiciunea de a fi implicat un drog. Niciunul dintre aceste cazuri nu a presupus Rohypnol şi numai câteva au implicat un alt drog facilitator al violului (GHB), în timp ce aproape toate victimele au spus că au băut, unele mult. Cea mai comună metodă de a „aranja" băuturile este de a turna şi mai mult alcool. Este posibil ca unele dintre victimele violurilor care au crezut că au fost drogate să fi fost în realitate numai foarte bete.

în ceea ce priveşte tutunul, nu o să vă mai plictisesc repetând toate statisticile ameninţătoare despre numărul uriaş de decese şi boli de care este responsabil, deşi voi menţiona o analiză concludentă care a arătat că un fumător obişnuit îşi reduce în medie speranţa de viaţă cu zece ani. Această statistică înfricoşătoare susţine punctul de vedere potrivit căruia fumatul este cel mai periculos lucru pe care majoritatea oamenilor îl vor face în viaţa lor. El rămâne cea mai mare cauză de moarte evitabilă de pe planetă. Cele două, alcoolul şi tutunul - drogurile recreaţionale care se pot cumpăra de oriunde sunt responsabile de aproximativ 90% din numărul deceselor în care sunt implicate droguri din Regatul Unit. Ele sunt şi unul dintre principalii factori care

contribuie la îmbolnăviri şi moarte prematură în toată lumea.

Canabisul, cel mai popular dintre drogurile recreaţionale ilegale, se bucura de reputaţia de a fi relativ sigur. Dar această reputaţie a fost erodată în ultimii ani, pe măsură ce tot mai multe de dovezi îl asociază cu o serie de riscuri medicale. Cele mai serioase îngrijorări au fost suscitate de cercetările care indicau canabisul drept factor care poate agrava tulburările psihotice existente şi poate induce simptome psihotice sau chiar psihoză.[14] Unii indivizi par a fi mult mai vulnerabili la aceste efecte decât alţii. Oamenii de ştiinţă nu sunt încă siguri de ce unele persoane sunt deosebit de vulnerabile din acest punct de vedere, dar se pare este vorba despre o anumită formă de interacţiune între factori genetici şi de mediu.

Per ansamblu, dovezile care au apărut în ultima vreme sugerează că fumatul de canabis poate fi un factor ce contribuie la circa 10% din episoadele psihotice. O analiză publicată în 2007 arată că un consum frecvent de canabis poate dubla riscul dezvoltării schizofreniei şi altor maladii psihotice. Dar maladiile psihotice rămân relativ rare, în comparaţie cu numeroasele alte boli, şi majoritatea consumatorilor de canabis nu dezvoltă boli psihice. Canabisul poate spori şi riscul depresiei şi tulburărilor anxioase la indivizii vulnerabili. Un studiu a descoperit că persoanele non-depresive care foloseau canabis aveau de patru ori mai multe şanse de a se îmbolnăvi ulterior de depresie decât cele care nu se drogau. Consumul de canabis preceda instalarea depresiei, sugerând că această corelaţie nu era pur şi simplu rezultatul comportamentului unor persoane deja deprimate care apelau la drog pentru a se simţi mai bine. Chiar dacă ţinem seama de toate aceste dovezi, nu rămâne prea mult loc de îndoială că folosirea canabisului este considerabil mai puţin nocivă decât, să zicem, cea a cocainei sau a alcoolului. însă este

totuşi nocivă şi posibil mai nocivă decât crezuseră odinioară mulţi dintre consumatori.

Toate drogurile recreaţionale sunt mai mult sau mai puţin periculoase. Deci cum vom aprecia diferitele droguri în funcţie de răul pe care-l produc? Totul depinde, desigur, de felul în care definim acest rău. Să îl măsurăm numai după efectele asupra consumatorului sau ar trebui să ţinem seama şi de efectele extinse asupra familiei respectivului, a comunităţii şi a societăţii în general? Ce facem cu infracţionalitatea generată de droguri, care are mai mult de-a face cu legislaţia şi politicile sociale decât cu efectele farmacologice ale acestora? Obţinerea unor date concludente este altă problemă. Când se dezbate chestiunea drogurilor, avem de-a face cu folclor, prejudecăţi şi presupuneri neverificate, în timp ce dovezile ştiinţifice îndubitabile sunt adesea foarte puţine. Pentru ca lucrurile să stea şi mai rău, publicaţiile ştiinţifice şi medicale favorizează discret studiile care furnizează dovezi ale consecinţelor nefaste ale drogurilor, în defavoarea celorlalte. Criza de dovezi solide înseamnă că este posibil ca o mare parte a efortului de a combate abuzul de droguri, prin lege, tratament sau educaţie să nu fie corect ţintit, respectiv spre cele care fac cel mai mult rău.

Din fericire, s-au înregistrat progrese în acest domeniu şi acum avem posibilitatea de a face judecăţi mai raţionale despre nocivitatea relativă a drogurilor. Un progres semnificativ s-a înregistrat în 2006, când Comisia pentru Ştiinţă şi Tehnologie a Camerei Comunelor din Parlamentul Marii Britanii a dat publicităţii o analiză concludentă care compara diferite droguri

recreaţionale în funcţie de nocivitatea lor. Raportul a prezentat o evaluare sistematică, susţinută de dovezi, a douăzeci de droguri uzuale, comparând răul fizic şi social pe care-l provoacă şi potenţialul pe care acestea îl au în apariţia adicţiilor. Cercetarea a fost condusă de profesorul David Nutt de la Universitatea Bristol şi profesorul Colin Blakemore de la UK Medical Research Council, rezultatele fiind publicate în 2007 în revista medicală de top The Lancet.

Evaluarea a fost realizată de două grupuri de experţi independenţi provenind dintr-o serie largă de discipline: psihiatri, chimişti,

farmacologi, avocaţi şi ofiţeri de poliţe. Aceştia au lucrat având la dispoziţie cele mai bune dovezi ştiinţifice şi medicale existente. Analiza lor a ţinut seama de trei dimensiuni sau aspecte principale ale nocivităţii: râul fizic provocat consumatorului; răul pe scară mai largă pricinuit societăţii, inclusiv familiei şi comunităţii consumatorului; tendinţa drogului de a crea dependenţă. Fiecare dintre aceste trei dimensiuni principale a fost subîmpărţită în sub-dimensiuni. De exemplu, râul fizic a fost evaluat după efectele acute provocate de drog, efectele cronice şi potenţialul de a fi utilizat intravenos. Unele droguri determină în principal efecte nocive acute: de exemplu, cocaina poate provoca atacuri de cord, iar heroina poate induce stop respirator. Alte droguri, în special nicotină, sunt mai nocive prin consumul pe termen lung, determinând efecte cronice. Drogurile administrate intravenos tind să fie mai nocive din mai multe motive: ele produc un „entuziasm" mai puternic, ceea ce le sporeşte potenţialul adictiv; consumatorul poate ajunge mai uşor la supradoză şi schimbul de ace propagă maladii letale cum sunt hepatita şi SIDA.

Fiecare dintre cele douăzeci de droguri a fost evaluat după aceste dimensiuni de către experţi care apoi au dezbătut şi şi-au revizuit judecăţile, conform metodei cunoscute sub numele de procedura delfică. Cele două grupuri au ajuns în mod independent la scoruri similare, ceea ce a sporit încrederea în validitatea lor.[15] Media tuturor scorurilor a fost apoi utilizată ca indice de ansamblu pentru nocivitatea fiecărui drog. Iată clasamentul rezultat, în ordinea descrescătoare a nocivităţii de ansamblu:

1. Heroină
2. Cocaină
3. Barbiturice
4. Metadonă
5. Alcool
6. Ketamină
7. Benzodiazepine
8. Amfetamine

9. Tutun

10. Buprenorfină

11. Canabis

12. Solvenţi

13. 4-MTA

14. LSD

15. Metilfenidat (Ritalin)

16. Steroizi anabolizanţi

17. GHB

18. Ecstasy

19. Alchilnitriţi

20. Khat

Ceea ce frapează la această listă este cât de mult diferă ea de clasificările legale curente ale drogurilor respective. De fapt, din punct de vedere statistic, nici nu există vreo corelaţie semnificativă între clasificarea după nocivitate şi cea după legislaţia britanică în vigoare (Misuse of Drugs Act 1971).

în Marea Britanie, drogurile ilegale sunt împărţite în trei clase (A, B şi C), în funcţie de severitatea pedepselor în caz de posesie sau vânzare. Prima categorie (A) cuprinde heroina şi cocaina, care au fost evaluate şi de experţi ca fiind cele mai nocive dintre droguri. Totuşi, din clasa A fac parte şi LSD, şi ecstasy, evaluate printre cele mai puţin periculoase. în Regatul Unit poţi să faci închisoare până la şapte ani pentru posesia unui drog din clasa A şi pe viaţă pentru vânzarea lui.

Alcoolul şi tutunul, care sunt legale, au fost considerate mai nocive decât multe dintre drogurile ilegale, inclusiv canabisul, LSD-ul şi ecstasy. Dacă drogurile recreaţionale ar fi fost clasificate pe baza acestui indice al nocivităţii elaborat pe baza rezultatelor cercetărilor, atunci alcoolul ar face parte din clasa A, iar tutunul din clasa B. Trebuie să subliniez că nu încerc să sugerez că trecerea alcoolului şi tutunului în ilegalitate ar fi ceva dezirabil sau fezabil. Vreau doar să spun că în prezent cadrul legal nu se bazează pe dovezi ştiinţifice sau pe analize raţionale. Din punctul de vedere al nocivităţii, în prezent nu există o distincţie clară între drogurile legale şi ilegale.

La rândul ei, comisia parlamentară britanică a concluzionat că există inconsistenţe serioase în sistemul legal de clasificare a drogurilor şi în procesele prin care guvernele sancţionează consumul de droguri. Comisia nu a găsit dovezi convingătoare care să susţină credinţa că

pedepsele legale descurajează consumul de droguri recreaţionale. Comisia a solicitat o abordare mai obiectivă, bazată pe dovezi concludente, care să ţină mai bine seama de răul concret cauzat de droguri şi să pună mai puţin accent pe „răspunsuri reflexe la furtunile media".

La concluzii similare a ajuns comisia RSA pentru droguri ilegale, în urma unui studiu propriu desfăşurat timp de doi ani. Raportul acesteia, publicat în 2007, se încheie cu concluzia: „Consumul inofensiv de droguri ilegale este posibil, chiar comun." Comisia a descoperit că legile britanice legate de droguri sunt determinate mai mult de o „panică morală" decât de o dezbatere raţională. Ea a propus renunţarea la schema curentă de clasificare şi înlocuirea ei cu un cadru bazat pe nocivitate. Ţinta ar trebui să fie reglarea consumului de droguri pentru a preveni răul mai degrabă decât încercarea de a le interzice în bloc. Preşedintele comisiei, profesorul Anthony King, a cerut „mai puţină gargară şi mai multă gândire". Să bem pentru asta.

SI CIOCOLATĂ

Ador plăcerile simple. Sunt ultimul refugiu când ai de-a face cu cele complicate.'

Oscar Wilde, O femeie fără importanţă (1894)

DE CE NE PLACE?

După descrierile care i se fac, ciocolata poate părea modestă şi fără pretenţii, în comparaţie cu, să zicem, orgasmele multiple sau pharma-diving. Dar cele mai intense plăceri nu sunt întotdeauna şi cele mai bune pe termen lung.

în favoarea ciocolatei pledează multe lucruri. Chiar dacă ea nu stârneşte pasiuni dintre cele mai puternice decât poate celor mai devotaţi dintre ciocofili, este totuşi o sursă de plăcere pe care aproape oricine se poate baza, aproape oricând. Ciocolata are aroma copilăriei. Ea încorporează o formă blândă, neameninţătoare, de hedonism - deşi în trecut conotaţiile ei păcătoase au determinat autorităţile să o privească bineînţeles cu suspiciune. Puţine sunt

* Traducere în lb. română de Andrei Bantaş şi Crişan Toescu, Editura pentru Literatură Universală, Bucureşti, 1967 (n. tr.).

plăcerile chimice mai ieftine decât ciocolata. Şi, aşa cum vom vedea, ea poate fi bună şi pentru sănătate.

Ciocolata are în mod evident o atractivitate universală: în lumea dezvoltată consumul de ciocolată nu încetează să crească. O mâncăm noi înşine şi o oferim altora cadou. Cutia de bomboane de ciocolată a devenit un semn convenţional de recunoştinţă. Potrivit unui studiu, datorită pacienţilor recunoscători, fiecare dintre asistentele medicale din spitalele britanice mănâncă în medie cinci bomboane de ciocolată pe zi, unele ajungând chiar la douăzeci.

Cât despre naţiunea cu cel mai mare consum de ciocolată, opiniile diferă. Britanicilor le place să creadă că ei sunt cei mai mari mâncători de ciocolată din lume. Totuşi, statistici credibile situează Elveţia pe primul loc în acest top, urmată de Austria, Irlanda şi Germania. Desigur că acest clasament depinde mult de ceea ce se înţelege prin „ciocolată . Datele statisticilor care apar în ziare sunt de multe ori deformate prin includerea unor dulciuri-surogat care mimează ciocolata. Fiecare dintre locuitorii Marii Britanii consumă în medie pe an zece kilograme de „ciocolată", dar în alte ţări ceea ce mănâncă ei nu este considerat a fi ciocolată propriu-zisâ.

Adevărata ciocolată, după care le lasă gura apă cunoscătorilor, este făcută din masă de cacao pură, puţin unt de cacao şi o cantitate modestă de zahăr. Bobul de cacao provine de la o specie de arbore numită Theobroma cacao, primul cuvânt înseamnă, literal, „hrana zeilor", de la cuvintele greceşti pentru „zeu" - theo şi „hrană" - broma.

De ce ne place atât de mult ciocolata? Atractivitatea ei imediată se datorează combinaţiei de

arome bogate şi textură senzuală. Ciocolata adevărată se topeşte la o temperatură aproximativ egală cu cea a corpului, degajând aromele complexe şi gusturile mai multor sute de compuşi chimici din cacao. Gusturile eliberate de o ciocolată bună au nevoie de câteva minute pentru a se desfăşura şi a se dezvolta complet. Mestecatul ciocolatei scurtcircuitează acest proces, aşa cum cineva care soarbe vinul dintr-o înghiţitură nu-i mai poate savura gustul. Pentru a ne da seama de întreg potenţialul de plăcere al unei ciocolate de calitate trebuie să o lăsăm să se

topească încet în gură. Un adevărat aficionado expiră în acest timp pe nas, pentru a aprecia ia maximum buchetul ciocolatei, dar s-ar putea ca asta să vă producă un soi de chicotit. Un sfat simplu, sugeţi, nu mestecaţi.

Faptul că ne putem bucura acum pe deplin de textura netedă şi aroma plăcută a ciocolatei se datorează chocolatier-u\u\ elveţian Rodolphe Lindt care, în ultimii ani ai secolului al XlX-lea a dezvoltat tehnologia numită conchage - denumirea vine de la cuvântul spaniol conche, care înseamnă cochilie maşina care realiza această operaţiune semănând cu o cochilie gigantică. Procedeul presupune amestecarea şi manipularea ciocolatei topite, în timp ce este expusă la un jet de aer cald. Acesta topeşte ingredientele şi îndepărtează compuşii volatili nedoriţi. Ciocolata serioasă este supusă acestui procedeu timp de mai multe zile. înainte de inventarea tehnologiei conchage,

ciocolata era rugoasă, aspră şi amară.

Ciocolata injectează aproape întotdeauna o doză de bună dispoziţie. Şi gravidele pot profita de aceste efecte. Cercetătorii de la Universitatea din Helsinki au descoperit că femeile însărcinate care mâncau în fiecare zi ciocolată aveau sentimente mai bune, erau mai puţin stresate, atât în timpul graviditătţii, cât şi la şase luni după naştere. Mamele consumatoare de ciocolată evaluau mai bine dezvoltarea copilului lor de şase luni, probabil pentru că se simţeau ele însele mai relaxate.

în lumea mângâietoare a ficţiunii, ciocolata are proprietăţi şi mai miraculoase. Orice fan al lui Harry Potter ştie că ciocolata este cel mai bun remediu pentru o şopârla tânără care a trecut de curând printr-o întâlnire cu un Dementor din Azkaban, care soarbe suflete. Totuşi, conotaţiile sale senzuale pot provoca şi dezaprobare ficţională. în romanul lui Joanne Harris, Chocolaf, într-un orăşel din Franţa necazurile încep când se deschide o chocolaterie. Preotul local, care preferă „lumea aspră, curată, a Vechiului Testament", se teme de influenţa corupătoare pe care o va avea ciocolateria asupra pioşilor

• Pentru ed. rom. vezi Joanne Harris, Chocolat, trad. Tania Mochi, Ed. Vivaldi. Bucureşti, 2006 (n. red.).

Consumul oricăror alimente cu gust plăcut poate îmbunătăţi dispoziţia, şi ciocolata este unul dintre cele mai indicate pentru a ace aşa ceva. Asocierea de lungă durată a ciocolatei cu cele mai bune momente din copilărie întăreşte probabil aceste plăceri. Dar cel puţin o mică parte din atracţia viscerală pe care o exercită tine de constituenţii ei psihoactivi. Ciocolata conţine câteva substanţe cu uşoare proprietăţi psihoactive. Cele mai importante sunt cofeina şi teobromina (strâns înrudită chimic cu prima). O ceaşcă de cacao conţine douăzeci şi cinci de miligrame de

cofeină, adică de trei ori mai mult decât una de cafea instant. Experimente riguroase de laborator, de tipul dublu-orb, placebo-control, au demonstrat că în cincizeci de grame ciocolată neagră se află suficientă cofeină şi teobromina pentru a produce îmbunătăţiri măsurabile ale timpilor de reacţie ai subiecţilor umani, creşterea capacităţii lor de a procesa informaţia vizuală şi a sentimentului lor subiectiv de „energie". Aşa-zisa „ciocolată" albă, care conţine o cantitate foarte mică sau zero masa de cacao, nu are un asemenea efect. Ciocolata mai conţine şi magneziu. Conform unei ipoteze speculative, ciocolata ar putea sa-i faca pe anumiţi indivizi să se simtă mai bine pe termen lung corectând carenţa de magneziu din dieta lor.

rezidenţi. Ciocolata încarnează practic plăcerile fizice şi, din punctul de vedere al prelatului, plăcerea fizică este „crăpătura în care diavolul îşi va fixa rădăcinile".

Ciocolata conţine cantităţi foarte mici dintr-o substanţă psihoactivă numita anandamidă, care se întâmplă să fie unul dintre neurotrans-miţătorii folosiţi de creier pentru a emite semnale între celulele nervoase. Anandamida activează în creier acelaşi tip de receptori care răspund şi la canabis. Acest fapt poate explica răspândirea printre consumatorii de canabis a credinţei că ciocolata sporeşte efectele drogului lor - deşi trebuie spus că în ciocolată se află cantităţi de anandamida atât de mici, încât acest fapt este de-a dreptul îndoielnic. Faptul ca ciocolata are parţial o compoziţie asemănătoare cu cea a canabisului a fost folosit chiar şi ca apărare în justiţie. într-un caz un barbat acuzat de a fi fumat canabis a pretins că rezultatele testului nu erau concludente din pricină că el mâncase de curând foarte multă

decolată. Testele de laborator au pus la îndoială credibilitatea acestei strategii de apărare, şi respectivul a fost condamnat.

In ciuda faptului că este un energizant plăcut, ciocolata nu are efectul antidepresiv fidel pe care i-l atribuie unii fani. Consumul de I locolată declanşează răspunsuri emoţionale diferite, de la plăcere „ură la vinovăţie extremă. După trecerea în revistă a dovezilor experimentale, un grup de savanţi au concluzionat că ciocolata nu este eficientă în ceea ce priveşte ameliorarea dispoziţie, proaste sau a depresiei, dincolo de momentul de plăcere oferit. De fapt, indivizii care mănâncă ciocolată special pentru a-şi ameliora dispoziţia pot sfârşi mai rău, înecându-se în tristeţe. Acest efect poate fi generat m de faptul că oamenii care mănâncă ciocolată pentru a obţine alinare emoţională (de exemplu, majoritatea populaţiei din Statele Unite) recurg de obicei la ciocolata cu lapte, care conţine concentraţii mai mici din chiar ingredientele-cheie.

DE UNDE PROVINE?

Originile cuvântului „ciocolată" sunt mai controversate, dacă se poate, decât originile substanţei înseşi. Oricum, toată lumea este de acord că ambele provin din America tropicală. Una dintre teorii spune că ciocolată" derivă din cuvântul nahuatl xocolatl (sau chocolatl), care înseamnă chiar ciocolată. O altă ipoteză este că „ciocolata" derivă din cacahuatl, „apă de cacao", dar spaniolii au schimbat caca" cu „choco", din cauza nefericitei similarităţi cu termenul spaniol colocvial pentru excremente. „Apă de caca" nu era deloc un nume grozav pentru un produs nou, care pe vremea aceea aparea

ca un lichid gloduros, vâscos, brun-închis.[1]

în cea mai mare parte a lungii sale istorii, ciocolata nu s-a mâncat, ci s-a băut. Ciocolata a fost inventată în urma cu peste trei mii de ani de către olmecii care locuiau pe teritoriul actualului Mexic. Ei au fost primii care au cultivat arborele de cacao şi au avut ideea inspirată de a-i transforma seminţele într-o băutură nutritiva, dar amară. Dovezile arheologice arată că locuitorii actualului

Honduras consumau o băutură de ciocolată în jurul anului 1150 Î.Hr. Băutura se prepara din pulpă de cacao fermentată, ceea ce sugerează că acest prototip timpuriu de ciocolată era un rezultat secundar al încercărilor de a produce alcool. Olmecii au fost predecesorii ma-iaşilor, cei care au dezvoltat cu adevărat consumul de ciocolată. După câteva sute de ani, maiaşii foloseau ciocolata la majoritatea meselor, atât ca băutură, cât şi ca ingredient pentru mâncăruri. Băutura era asezonată cu chili, miere sau vanilie şi se consuma adesea fierbinte. Aztecii nu au inventat, ce-i drept, ciocolata, dar au pus-o la loc de cinste în cultura lor, folosind-o la ceremoniile religioase. Ei foloseau boabele de cacao şi drept monedă - un exemplu rar de bani care chiar creşteau în copaci!

Ciocolata nu a pătruns în Europa până la sfârşitul secolului al XVI-lea. Ea a ajuns pe Bătrânul Continent în cantităţi mici şi fără să fie prea apreciată, odată cu conchistadorii spanioli care reveneau în patrie. La început, nimeni nu a dat prea mare atenţie acestei substanţe deloc atrăgătoare, deşi exista un mare interes pentru istorisirile călătorilor despre adoraţia pe care aztecii o aveau pentru ea. Hernando Cortes, primul dintre conchistadori, a trimis în patrie rapoarte entuziaste despre ciocolata servită în pahare de aur la curtea împăratului Mote-cuhzoma (Montezuma), o „băutură" care-l putea face pe un om să mărşăluiască o zi întreagă fără să mănânce. în ciuda dezgustului iniţial pentru această băutură stranie şi amară, invadatorii spanioli şi-au dat seama curând de potenţialul ei comercial. Primii consumatori de ciocolată europeni au fost călugăriţele şi călugării spanioli, care deprinsesem acest obicei în Noua Spanie, aşa cum era numit pe atunci ceea ce azi este Mexicul. Spre sfârşitul secolului al XVI-lea, spaniolii importau cantităţi semnificative de cacao din Noua Spanie.

începuturile ciocolatei ilustrează încă o dată modul în care autorităţile religioase şi seculare dezaprobă instinctiv plăcerile senzuale. Băutura nutritivă numită ciocolată era apreciată ca fiind benefică şi respectabilă, în timp ce băutura delicioasă numită ciocolată era considerată drept ceva uşor păcătos. Tendiţa milenară de a privi cu suspiciune orice nouă sursă de plăcere este o temă la care voi reveni în capitolul 13.

Biserica Catolică nu ştia la început cum să clasifice această nouă >i exotică substanţă. Era mâncare şi trebuia evitată în Postul Mare? Era un drog care altera minţile şi trebuia interzis total? Sau era un leac care trebuia lăudat? în anul 1569, papa Pius al V-lea a decretat că, atâta vreme cât este consumată doar ca băutură amară, făcută cu apă, ciocolata era un întăritor şi putea fi consumată în Postul Mare.

0 atitudine relativ liberală faţă de ciocolată era convenabilă, date fiind uriaşele profituri obţinute deja de autorităţi pe seama ei. Statutul moral şi religios al ciocolatei a rămas totuşi controversat.

în anul 1636, cărturarul de formaţie iezuită Antonio de Leon Pinelo a publicat cartea Despre problema morală dacă ciocolata violează sau nu postul religios. în ciuda decretelor permisive din partea mai multor papi succesivi, o parte dintre clericii puritani şi-au continuat eforturile de a interzice ciocolata. în anul 1616, o comisie catolică a condamnat ciocolata în calitate de „unealtă diavolească a necromanţilor şi vrăjitorilor", iar în 1650, iezuiţii din Noua Spanie au încercat, fără succes, să le interzică total credincioşilor să mai consume ciocolată. Totuşi, până la urmă, roata s-a întors: odată cu apariţia tehnologiilor de producţie comercială în secolul al XlX-lea, ouăle de Paşti şi cadourile de Crăciun din ciocolată au devenit simboluri ale sărbătorilor creştine.

Monopolul pus de spanioli pe cacao a întârziat răspândirea ciocolatei în restul Europei, până ce Compania olandeză a Indiilor de Est a început să importe cacao. Ciocolata lichidă a cunoscut un avânt în Europa în aceeaşi perioadă în care începuseră să facă vogă cafeaua şi ceaiul. Ciocolata, cea mai gustoasă dintre cele trei noi băuturi, a ajuns în Anglia în anii 1650 şi curând a început să fie consumată social în cafenelele mondene din Londra. Samuel Pepys a fost unul dintre primii care au adoptat noul obicei. El menţionează frecvent ciocolata în jurnalul lui - istă aici, de exemplu, ce a notat în 24 aprilie 1661:

M-am trezit dimineaţa cu capul greu de băutura din noaptea trecută, de care-mi părea tare rău. Aşa că m-am sculat şi am fost la domnul Creed ca să ne bem paharul de dimineaţă - el mi-a dat ciocolată, ca să-mi liniştească stomacul.

Ciocolata acelor vremuri era o băutură picantă, condimentată cu seminţe de anason, ghimbir, piper, scorţişoară sau vanilie. Aroma ei puternică o făcea un vehicul extraordinar pentru administrarea de otrăvuri. La moartea compozitorului Henry Purcell în 1695, au existat zvonuri că a fost ucis cu ciocolată otrăvită.

Spre secolul al XVIII-lea, consumul de ciocolată lichidă era bine înrădăcinat în societatea europeană, chiar dacă era considerat un moft decadent. Casanova era un cunoscător în ale ciocolatei, pe care o bea în fiecare dimineaţă la micul dejun şi o împărtăşea adesea cu iubitele şi cunoscuţii săi. Se spune că i-ar fi plăcut ciocolata mai mult decât şampania. Aşa ajungem şi la marchizul de Sade.

într-o carte despre sex, droguri şi ciocolată v-aţi fi aşteptat probabil ca numele marchizului de Sade să apară în contextul exceselor sexuale violente sau abuzului de droguri, nu atunci când este vorba despre ciocolată. De fapt, Sade a fost un alt fan al voluptăţii al cărui hedonism cuprindea cu veselie şi plăcerile modeste ale ciocolatei.

Donatien Alphonse Frangois, marchiz de Sade, marele preot al religiei iluministe a gândirii libere, avea un apetit vorace pentru dulciuri şi adora ciocolata. El mânca şi bea ciocolată în toate formele sale şi folosea supozitoare cu unt de cacao pentru alinarea disconfortului provocat de hemoroizi. în anul 1768, Sade a dat un bal unde a invitat numeroşi oaspeţi şi le-a oferit la desert pastile de ciocolată. Ei nu ştiau însă că acestea conţineau cantaridină, o substanţă iritantă obţinută din gândaci, care era considerat atunci un afrodiziac. Conform unei relatări (probabil exagerate):

Toţi cei care le-au mâncat au fost cuprinşi de un foc neruşinat şi de poftă şi s-au dedat celor mai

sălbatice dintre excesele amorului. Banchetul s-a transformat în orgie romană. Nici cele mai modeste dintre femei nu se mai puteau înfrâna. Marchizul de Sade a păcătuit cu cumnata sa şi a fugit cu ea pentru a scăpa de ameninţarea pedepsei cu moartea. Numeroase persoane au murit ca urmare a exceselor şi altele suferă şi acum de dureri recurente.

In ciuda faptului că şi-a petrecut o mare parte din viaţa adultă

♦•^negrudTdocda^ă pe cât este fundul dracului de

Printre celelalte dorinţe ale sale figurau cutii cu ciocolata macmata,

§

colată cu lapte industrială pe care americani, *$_{neatra}$-

sS—Ekss

a spus că nu poate să-l compare decât cu ,oma.

Şi ciocolată

ESTE ADICTIVĂ?

Ciocolata nu dă dependenţă. Existenţa a mii de site-uri web pentru „ciocoholici" nu demonstrează în sine faptul că numeroase cohorte de reprezentanţi ai umanităţii suferă cu adevărat de o dependenţă autentică de această substanţă. Oricum, ciocolata cu lapte şi zahăr căreia mulţi ciocoholici pretind că nu-i pot rezista trebuie considerată mai mult ca un vehicul pentru grăsimi şi zaharuri decât ciocolată în adevăratul sens al cuvântului. Aceste produse supra-îndulcite conferă ciocolatei reputaţia nemeritată de a fi adictivâ şi de a determina pe nesimţite apariţia coşurilor. Ciocolata neagră bogată în cacao se află la mii de ani-lumină distanţă de „ciocolata" industrială. Adevăraţi ciocofili nu sunt nici mai graşi şi nici mai plini de coşuri decât alţi oameni şi nici nu au vreo adicţie.

„Ciocoholismul" este determinat într-o mare măsură de zahăr. Oamenii, ca şi multe alte specii, sunt predispuşi să prefere alimente bogate în zahăr şi grăsimi, deoarece acestea furnizează cel mai mare număr de calorii. Preferinţa pentru mâncărurile dulci şi grase este normală din punct de vedere biologic, deşi a devenit un dezavan-taj serios în mediul nostru modern, unde suntem înconjuraţi de cantităţi nelimitate din această substanţă. Unii indivizi se agaţă în mod special de un anumit aliment dulce şi gras, respectiv ciocolata cu lapte: ei învaţă să asocieze gustul şi aspectul ei cu cantităţi mari şi consolatoare de zahăr şi grăsimi. Experimentele de laborator au arătat că la vederea ciocolatei indivizii care se proclamă ciocoholici au răspunsuri de excitaţie fiziologică mai accentuate decât alte persoane, în funcţie de ritmul cardiac şi salivaţie. Totuşi, răspunsul lor semnifică numai starea lor de anticipare a ceva dulce şi plăcut, nu o dependenţă de ciocolată în adevăratul sens al cuvântului.

Vom vedea în capitolul 12 că persoanele care se îndoapă cu zahăr pot deveni în anumite condiţii

dependente. Este foarte posibil de aceea ca unele cazuri extreme de ciocoholism să fie o formă de adicţie de zahăr. Conţinutul ridicat de zahăr din ciocolata cu lapte face din ea unul dintre cele mai bune alimente consolatoare. Atunci când ne simţim prost, recurgem din instinct la zahăr. Experimentele au

demonstrat că oamenii şi şobolanii sunt mai atraşi de dulciuri atunci (ând au o stare dispoziţională proastă. De exemplu, după ce li s-a Indus o dispoziţie sumbră, punându-i să asculte o muzică deprimantă, oamenii se străduiesc mai mult ca să obţină ciocolata. La fel, şobolanii vor încerca şi ei să obţină granule de zahăr atunci când sunt deprimaţi ca urmare a stresului cronic. în mare, acesta este şi motivul pentru care oamenii recurg la ciocolată atunci când se simt deprimaţi. Această legătură între dispoziţia proastă şi creşterea dorinţei de dulciuri poate explica de ce persoanele care se declară ciocoholice prezintă o probabilitate mai mare de a suferi de depre

sie şi de tulburări ale comportamentului alimentar. Se poate ca aceste persoane să mănânce ciocolată ca o formă de automedicaţie dulce. Şi invers, consumul unor cantităţi mari de ciocolată ar putea să-i facă să se simtă deprimaţi. Cercetarea arată că aceşti ciocoholici se simt adesea vinovaţi din cauza obiceiului lor, pe care-l consideră nesănătos şi hedonist.

Consumul de ciocolată dulce cu lapte nu face prea multe pentru a le îndulci vinovăţia. Dimpotrivă, ciocolata neagră de bună calitate este o sursă de plăcere imensă pentru ciocofili, care o savurează în

cantităţi modeste.[2]

Ciocolata conţine substanţe cu uşoare efecte psihoactive, aşa cum am văzut. Teoretic, oamenii ar putea dezvolta adicţii pentru aceşti compuşi. Totuşi, cantităţile sunt atât de mici, încât o asemenea dependenţă nu este plauzibilă. Ar trebui să ne îndopăm cu nişte cantităţi cu adevărat greţos de mari de ciocolată pentru a obţine doze cu potenţial adictiv. Mai mult, dovezile experimentale sugerează că în poftele ciocoholocilor ingredientele psihoactive nu joacă decât un rol minor sau poate chiar niciunul. Consumul de ciocolată albă, care nu conţine aproape niciuna dintre substanţele psihoactive, poate satisface dorinţa lor de ciocolată, în vreme ce comprimatele cu cacao, bogate în respectivii compuşi, nu le spun aproape nimic. Concluzia clară este că pofta ciocoholicului este determinată mai curând de gustul, textura, aspectul şi asociaţiile psihologice ale ciocolatei decât de proprietăţile psihoactive ale acesteia.

Nu toţi docoholicii îşi limitează atenţia la ciocolata dulce cu lapte. Unii dintre ei preferă alimentul adevărat şi mănâncă numai ciocolată neagră, bogată în cacao, iubită de adevăratul ciocofil. Totuşi, chiar şi în aceste cazuri nu există decât prea puţine sau chiar ni-ciun fel de dovezi că ar fi vorba despre o dependenţă adevărată, de genul celor care vor fi descrise pe larg în capitolul 9. Studiile efectuate asupra persoanelor consumatoare de ciocolată neagră care şi-au pus singure diagnosticul de „dependenţă de ciocolată" arată că foarte puţini dintre aceşti indivizi îndeplinesc criteriile diagnostice pentru o tulburare autentică de comportament alimentar, şi în niciun caz pentru o adicţie adevărată. Totuşi, mulţi dintre ei au un istoric de depresie şi aproape toţi spun că se simt mai bine atunci când mănâncă ciocolată. Ciocolata pare să fi devenit un

soi de automedicaţie pentru dispoziţia lor depresivă.

Toate aceste fapte pun serios la îndoială ideea că ciocoholocii sau „dependenţii" de ciocolată suferă de o adicţie în adevăratul sens al cuvântului faţă de vreo substanţă. Consumatorii obişnuiţi de ciocolată care nu sunt capabili să micşoreze cantitatea ingerată nu fac parte din aceeaşi categorie ca alcoolicii, fumătorii sau dependenţii de heroină. Cea mai plauzibilă explicaţie pentru pofta lor este pur şi simplu că ciocolata este ceva plăcut de mâncat şi este plină de zahăr şi grăsimi. Aparenta consolare pe care o obţin unii din eticheta de „dependent" poate reflecta sentimentele lor de vinovăţie faţă de propria atitudine de slăbiciune.

Ce ar trebui să faci dacă te îngrijorează faptul că te îndopi cu prea multă ciocolată? Dacă obiceiul tău implică ciocolata dulce cu lapte, ai putea încerca să treci la ciocolată neagră cu cel puţin 60% masă de cacao. Sunt puţini indivizii care suferă de o dorinţă arzătoare de a consuma cantităţi impresionante de ciocolată neagră, deoarece aceasta este profund satisfăcătoare în doze moderate. Altă tactică este de a evita să mănânci ciocolată atunci când ţi-e foame. Experimentele au arătat că, atunci când oamenii mănâncă ciocolată ca răspuns la senzaţia de foame, pofta lor devine mai mare. Şi reciproca este valabilă: pofta lor de ciocolată tinde să se reducă dacă o consumă numai după o masă. Consumul regulat de ciocolată

ca răspuns la foame poate crea o asociere învăţată care amplifică dorinţa de a mânca şi mai mult.

A treia tactică prin care puteţi controla obiceiul de a consuma ciocolată cere, paradoxal, să nu evitaţi să vă gândiţi la ea. Cercetările psihologice sugerează că încercarea deliberată de a înăbuşi anumite gânduri poate să le facă mai accesibile, crescând astfel dorinţa de a realiza respectiva activitate. De exemplu, dacă ar trebui să vă cer acum să evitaţi să vă gândiţi la brânză, s-ar putea să vă găsiţi gândurile dând irezistibil ocol exact respectivului produs lactat. Un experiment a demonstrat că ciocoholicii cărora li se cerea să-şi reprime gândurile despre ciocolată au sfârşit prin a mânca şi mai mult decât mâncau de obicei, în condiţii normale. De aceea s-ar putea să fie mai bine pentru voi să vă relaxaţi şi să îngăduiţi gândurilor voastre ciocolatii să rătăcească în voie.

ESTE BUNĂ PENTRU NOI?

încă de când a fost inventată s-a spus despre ciocolată că ar avea proprietăţi medicinale. Olmecii, maiaşii şi aztecii, pionieri în ale ciocolatei, au folosit-o drept remediu pentru mai multe tulburări. Credinţele lor în acest sens au fost preluate şi aduse în Europa în secolul al XVI-lea, de către primii importatori. Unul dintre primele documente europene care menţionează puterile vindecătoare ale ciocolatei a fost Codex Badianus, o traducere din 1552 a unui manuscris aztec ce detaliază diverse remedii vegetale. Printre altele, documentul sublinia tratarea oboselii cu cacao. Texte medicale ulterioare prescriau ciocolata sau alte poţiuni pe bază de cacao pentru tratamentul unei game largi de suferinţe, printre care febra, guta, astmul, anemia, scăderea apetitului sexual, lipsa laptelui la lehuze, probleme mentale şi boli cu transmitere sexuală. Cele mai comune aplicaţii se refereau la tratarea oboselii, a tulburărilor digestive şi la slăbit. Beneficiile ciocolatei pentru sănătate, atât cele reale, cât şi cele imaginare, se datorau gustului ei bun şi proprietăţilor uşor stimulente. Ciocolata mai era folosită şi drept

vehicul pentru administrarea altor medicamente.

Mulţi dintre primii furnizori de ciocolată din Europa erau la origine farmacişti, aşa că ei i-au subliniat conotaţiile medicinale. Cea mai veche chocolaterie din Paris, Debauve & Gallais, a fost fondată în 1800 de farmacistul Sulpice Debauve. Printre versiunile medicinale ale produsului său se afla o ciocolată tonică având aromă de salep, o ciocolată antispastică, cu floare de portocal pentru cei cu nervii slabi, o ciocoată cu lapte de migdale pentru „persoane iritabile" şi o „ciocolată pentru cei nefericiţi" preparată cu ambră, o substanţă ceroasă, cu miros dulceag secretată în intestinele caşaloţilor.

Era de asemenea răspândită credinţa în puterea afrodiziacă a ciocolatei: se credea despre ea că stimulează libidoul şi sporeşte plăcerile sexuale. Despre împăratul aztec Montezuma se spunea că, înainte de a intra în enormul său harem, obişnuia să bea cincizeci de pocale de aur cu ciocolată condimentată. în Anglia secolului al XVII-lea, respectatul doctor Henry Stubbes, un entuziast al ciocolatei, scria în termeni elogioşi despre puterile stimulante ale ciocolatei, care o făceau ideală pentru „plăcerile Venerei şi pentru a furniza testiculelor un balsam sau o sevă". Un omolog francez al bunului doctor spunea despre ciocolată că este afrodiziacă, deşi era posibil să provoace constipaţie sau insomnie.

Este cu adevărat ciocolata afrodiziacă? Cazul este incitant, dar nu este demonstrat. Conotaţiile senzuale, hedoniste ale ciocolatei făceau din ea, fără îndoială, o tovarăşă foarte bună pentru sex. Simpla credinţă în puterile sale afrodiziace ar trebui să fie suficientă pentru a pune în mişcare fluidele trebuincioase, indiferent de efectele farmacologice reale. Şi excitaţia uşoară produsă de cofeină şi teobomină ar putea ajuta puţin la asta. Mai mult, cercetarea a dat la iveală câteva indicii fascinante în favoarea puterii ciocolatei de a pune în mişcare viaţa de la brâu în jos. Studiind obiceiurile sexuale şi alimentare ale italiencelor, cercetătorii au descoperit că femeile care mâncau ciocolată în fiecare zi aveau vieţi sexuale în medie mai bune decât ale celor care nu o făceau.

Consumatoarele de ciocolată au avut scoruri semnificativ mai mari la testul numit Indicele funcţiei sexuale feminine şi pe o scală a dorinţei sexuale. Din nefericire, aceste rezultate au probabil o explicaţie mai

nlictisitoare S-a mai aflat şi că italiencele care mănâncă cioco-tal» sunt mai tinete, tar vârsta este un factor importam pentru funcţia sexuală. Cant) datele au fost ajustate pe Paliere devarsre femeile aveau scoruri sexuale asemănătoare, fte ca mancau

"" Poare că ciocolata nu se duce direct la vintre - şi cu singuranţă nu vindecă sifilisul, aşa cum pretindeau unt, $^{d}=^{r}$« are benefra

reale pentru sănătate. în ultimii ani, s-au acumu a u

presionant de dovezi ştiinţifice în favoarea faptului ca rKulapar^ţ maladiilor cardiace este mai redus la persoanele care consuma c o colată neagră. Explicaţia este destul de clara: ca şi $^{nu\text{T}\text{M}r}$ $^{\circ as}$® alimente ciocolata neagră conţine cantităţi considerabile de flavo-noide o clasă de substanţe antioxidante.[3] Celelalte surse $P^{r\text{T}\text{M}}P$ de flavonoide din alimentaţie sunt ceaiul, merele afinele,

coacăzele $_5$, vinul roşu, dar cea mai importantă este ciocolata neagra.

’ Dovezi convingătoare din peste o sută treizeci de studii publicate indică faptul că flavonoidele din ciocolata pot reduce semm nscul creşterii tensiunii arteriale şi apariţiei bolilor cardiovasculare.

O analiză estimează că un consum zilnic de 50 9 de P“

reduce cu 10% sau chiar mai mult riscul instalam maladiilor card

si producerii atacului de cord. .

Se crede că flavonoidele au aceste efecte benefice prin reducerea tensiunii arteriale, prin creşterea nivelului colesterolului bun , de densitate mare (HDL), şi scăderea nivelului colesterolului, rau , de densitate scăzută «DU. prin inhibarea acţiunii otatrurtiveatr^ bocitelor şi prin neutralizarea acţiunii oxidative nocive a_rad.cal.lor liberi. Se pare că flavonoidele exercită o uşoară influenţa şi asupra

sistemului imunitar. . · f t rnn—

Aceste efecte benefice par să precumpănească in fa∗a con seanţelor nefaste pentru sănătate care sunt produse de zahar ş grăsimile saturate. Şi, desigur, ciocolata are 5'.u"

Mai multe studii experimentale au descoperit ca ciocolata poate reduce tensiunea arterială prin inducerea relaxăm şi expasiunn vase-See de sănge. De exemplu, fntnun expenmenţ «mp * d-
â săptămâni, două grupuri de bărbaţi tineri au mancat in

Şi ciocolată

ciocolată - fie bogată, fie săracă în flavonoide. Ciocolata cu un conţinut ridicat de flavonoide le-a redus semnificativ tensiunea arterială şi colesterolul.[4] Ciocolata cu un conţinut redus de flavonoide, de exemplu, „ciocolata albă", nu a avut asemenea efecte. Un alt mecanism prin care se crede că flavonoidele reduc riscul apariţiei maladiilor cardiovasculare este inhibarea acţiunii obstructive a trombo-citelor, care este o componentă-cheie în formarea plăcilor grase de pe pereţii arterelor (aterosclerozǎ). Mai multe studii asupra unor voluntari sănătoşi au arătat că un consum de ciocolată bogată în flavonoide sau de cacao poate reduce activarea trombocitelor şi astfel poate inhiba formarea cheagurilor de sânge. Flavonoidele posedă şi proprietăţi antiinflamatoare despre care se crede că au şi ele o contribuţie la reducerea riscului bolilor cardiovasculare.

Dovezi concludente în favoarea efectului benefic pe care-l are pentru sănătate ciocolata bogată în flavonoide vin de la o cercetare asupra unor populaţii indigene din America Centrală, a căror dietă cuprinde din belşug o astfel de ciocolată.

Indienii Kuna, din arhipelagul San Bias, la nord de Panama, au una dintre dietele cele mai bogate în flavonoide de pe planetă. Ei obişnuiesc să bea pe săptămână până la patruzeci de ceşti de

ciocolată bogată în cacao. Este singurul lucru pe care-l beau, şi o fac în fiecare zi. Ciocolata este amară, astfel că ei îi adaugă cantităţi mari de zahăr. Un studiu pe termen lung a arătat că, departe de a-i face obezi, această dietă bogată în ciocolată le aduce indienilor Kuna niveluri neobişnuit de mici ale îmbolnăvirilor cardiace şi un risc de incidenţă scăzut al atacului de cord şi al cancerelor. în comparaţie cu acei Kuna care şi-au păstrat dieta tradiţională, indienii care au migrat pe continent şi au adoptat obiceiurile alimentare de acolo prezintă un risc de cincisprezece ori mai mare de a muri de cancer, de nouă ori mai mare de a deceda din cauza bolilor cardiovasculare şi de patru ori mai mare de a muri de diabet. Se crede că in-gredientele-cheie benefice din dieta Kuna sunt epicatehinele, un tip de flavonoide care se găsesc în cantităţi mari în masa de cacao nerafinată. Epicatehinele îmbunătăţesc circulaţia sangvină şi au proprietăţi antioxidante.

în ceea ce priveşte reducerea riscului de a muri de boli cardiovasculare, nu toate ciocolatele sunt la fel. Ciocolata neagră are de obicei cel puţin de două ori mai multe flavonoide decât cea cu lapte şi poate furniza cu până de patruzeci de ori mai multe flavonoide decât cele mai insipide dulciuri care mimează ciocolata. în plus, există unele dovezi conform cărora lactatele inhibă acţiunea antioxidantă a fla-vonoidelor.[5] în consecinţă, persoanele interesate de potenţialul benefic al ciocolatei ar trebui să aleagă varietăţile negre, bogate în cacao.

Abundenţa de dovezi ştiinţifice legate de efectele benefice pentru sănătate ale antioxidanţilor au fost folosite de oamenii de ştiinţă din Olanda pentru a dezvolta o dietă destinată în mod specific reducerii riscului apariţiei maladiilor cardiovasculare. Aceasta este cunoscută sub numele de Polymeal şi include vin, peşte, fructe, legume, usturoi, migdale şi, desigur, cioocolată neagră. Folosind date publicate provenind din studii pe scară largă, oamenii de ştiinţă au estimat că la bărbaţii de vârstă medie care vor adopta zilnic dieta Polymeal riscul apariţiei maladiilor cardiovasculare se va reduce cu 76% şi speranţa lor totală de viaţă va creşte în medie cu şase ani şi jumătate. întâmplător, cel mai eficient ingredient din dieta Polymeal nu este ciocolata, ci vinul.

în cele din urmă, ciocofilii ar trebui să fie deosebit de entuziasmaţi de descoperirea unui studiu pe termen lung important efectuat în Finlanda, care a urmărit starea de sănătate a unui eşantion reprezentativ de bărbaţi născuţi între 1919 şi 1934. Starea lor de sănătate fizică şi mentală a fost evaluată în anii şaizeci şi apoi încă o dată în 2002-2003. Datele au arătat că bărbaţii care mâncaseră ciocolată erau în medie mai zvelţi decât cei care preferau alte tipuri de dulciuri. Ei aveau un indice de masă corporală mai redus, circumferinţa taliei mai mică şi o probabilitate mai scăzută de a suferi de diabet. De asemenea, aceste persoane aveau o tendinţă mai accentuată de a se aprecia pe sine drept sănătoase. în plus, consumatorii de ciocolată aveau scoruri mai bune pe scalele de bunăstare psihologică şi emoţională. Se considerau mai fericiţi, mai puţin singuri şi aveau o viziune despre viaţă mai bună decât a persoanelor care nu mâncau ciocolată. Mai este oare nevoie de altceva?

ADEVĂRATA CIOCOLATĂ

Majoritatea ciocofililor ar spune că ciocolata neagră, bogată în cacao, este fundamental superioară ciocolatei ieftine, cu lapte, atât în ceea ce priveşte plăcerea produsă, cât şi în ceea ce priveşte potenţialul pentru sănătate. Acele dulciuri care îşi iau numele de ciocolată, deşi conţin

lapte şi un exces de zahăr, deşi sunt făcute cu grăsimi vegetale şi un minimum de produse de cacao, pur şi simplu nu sunt acelaşi lucru ca şi, de exemplu, o tabletă neagră strălucitoare grand cru Valrhona. Puteţi, bineînţeles, să nu fiţi de acord - în fond este totuşi o chestiune de gusturi personale, dar oricum voi încerca să vă conving.

Există „ciocolată" şi Ciocolată. în romanul lui Orwell, 1984, masele oprimate nu cunoşteau decât „ciocolata": o substanţă industrială de un maroniu nedefinit care promitea mult mai mult decât oferea. Pe de altă parte, elita de partid se bucura de adevărata ciocolată: neagră, strălucitoare, care se topeşte în gură, are un gust divin şi oferă profunde satisfacţii.

Nu vreau să spun că gustările dumneavoastră cotidiene preferate stil ciocolată ar fi nişte unelte ale opresiunii totalitare, menite să ne împiedice să ne revoltăm. Ele au cu siguranţă rolul lor consolator în vieţile noastre ocupate şi hărţuite. Dar ele creează şi o impresie falsă despre ce poate fi ciocolata.

Şi este chiar păcat dacă, în consecinţă, oamenii ajung să nu mai guste astfel din deliciile ciocolatei celei bune. Expunerea timpurie şi frecventă la „ciocolata" industrială zaharoasă formează indivizilor o preferinţă puternică pentru aceasta. Scriitoarea ciocofilă Sara Jayne-Stanes a susţinut că suferim de la naştere un proces de „spălare a gustului", în urma căruia ajungem să preferăm o variantă dezgustător de dulce de ciocolată care este foarte îndepărtată de originalul bogat în cacao.

Şi atunci, cum anume se deosebeşte Ciocolata de grăsimea brună zaharoasă pe care am tot defăimat-o până acum? După cum era de aşteptat, opiniile diferă. Dar majoritatea ciocofililor vor fi de acord că o Ciocolată adevărată este neagră şi conţine cel puţin

, Q0/ $_{\text{masă}}$ de cacao, precum şi o doză consistentă de unt de cacao.

SS ™ completat cu zahăr. dive.se lactate si grăsimi vegetale. Manifestarea suprema a c ■ miale!se spune că este paiet efor - literal, ..stâlpul de aur -. un simplu pătratei de ciocolată neagră cremoasă ’n<?stratr^^ subţire si tare de ciocolată neagră solidă. Ca şi vrnul, ciocolata est mai bună atunci când este preparată cu

săptămâni şi nu an, de la dat^fabr' ' [1] ■ , indiciu a,

de detectat, conţinutul mare de cacao nu este smyu unei ciocolate bune. Foarte importante sunt şi calitatea boabe-i $_{\text{r de cacao}}$ cj felul în care ele sunt tratate. Compania franceza Valrhona care produce unele dintre sortimentele cele mai iapre-ciate de ciocoi din întreaga lume, a introdus conceptul de coroiată arând cru adică o ciocolată făcută din cele mai bune boabe de cacao recoltate dintr-o anumită plantaţie. La fel cum printre vinurTexistăMargaux $_{5}$r Lafour. printre ciocolate există Gran Couva

punct culminant accentuat şi un final bun. Ciocolata bună realizează chiar acest lucru. Ciocolatierul francez Robert Linxe susţine că ciocolata bună lasă în gură un gust plăcut care se menţine până la trei sferturi de oră.

Un alt mare fabricant de ciocolată este Amadei din Italia, care a câştigat numeroase premii internaţionale. Printre produsele sale se numără ciocolată realizată din boabe de cacao recoltate dintr-un sat îndepărtat din Venezuela, Chuao. Pasionaţii de ciocolată au asemuit acest sat cu localitatea care adăposteşte cele mai lăudate vii din lume. Din punctul lor de vedere, Chuao este pentru ciocolată ceea ce este Montrachet pentru vii - alţii ar spune Château d'Yquem sau Domaine de la Romanee-Conti. Potrivit unui ciocolatier din Londra, cea mai bună ciocolată făcută vreodată a fost produsă din boabele de cacao recoltate din Chuao în vara lui 1998. Când a încercat să facă cel mai bun tort Pădurea Neagră din lume, Heston Blumenthal, bucătarul-şef deţinător al unui număr impresionant de stele în ghidul Michelin, al cărui restaurant a fost considerat a fi cel mai bun din lume, a căutat cea mai bună ciocolată din lume. A făcut experienţe cu cele mai fine ciocolate pe care le putea obţine. Alegerea sa finală a fost Chuao de la Amadei. Blumenthal a descris-o ca fiind bogată şi întunecată, cu o aromă de tabac şi o notă de sâmbure de prună sau cireaşă.

Un alt mare atu al ciocolatei cu adevărat bune este că nişte cantităţi surprinzător de mici pot furniza o satisfacţie profundă şi prelungită. Ciocolata neagră de calitate te loveşte puternic şi nu te lasă să cerşeşti mai mult. O deosebire radicală faţă de „ciocolata" zaharoasă cu lapte despre care se ştie că cere plusarea: influxul de zahăr stimulează imediat dorinţa de mai mult din acelaşi sortiment, aşa cum fac cocaina şi pornografia. Dacă vă place ciocolata, dar vă simţiţi vinovaţi că ronţăiţi prea mult, treceţi la o marfă adevărată. Este foarte probabil să mâncaţi mai puţin şi să vă placă mai mult.

Ciocolatierul francez Jacques Genin şi-a descris o dată profesia drept „fabricarea plăcerii". Ciocolata bună costă mai mult decât substanţa brună zaharoasă. Dar oferă o plăcere considerabilă care

rostă totuşi mai puţin decât alte plăceri considerabile. Aceasta plăcere va deveni mai profundă dacă sunteţi mai atenţi şi va expto ţ preferinţele personale. Nu este nevoie să deveniţi un snob, obsed $_{n\ ale}$ ciocolatei ci este suficient doar să dezvoltaţi o înţelegere cla det re ceefce^ place cu adevărat. Ca şi atunci când învaţă, sa înreciati o mâncare sau un vin bun, veţi fi răsplătiţi din plin cu plăceri M i mai mari atunci când veţi învăţa să apreciaţi ciocolata buna. Pe undeva pe acolo, prin lume. vă aşteaptă noi delicii cu ciocolata.

PLĂCERE şi dorinţă

Oe ce iubeşti ce ţi-i străin de fire... ?

William Shakespeare, Sonetul 8'

A-ŢI PLĂCEA ŞI A DORI

E timpul să pătrundem dincolo de sunrefAtĂ ci

mmm

pe de altă parte. După cum vom vedeTS? LÎ^uffâteT'

anumitor părţi ale creierului c^i ■ • uescoperit ca stimularea , e creierului şobolanului cu un flux slab de curent

mJSST *"* <*«• -■«*»,M.

electric era foarte plăcută din punctul de vedere al animalului şi părea să mimeze efectele plăcerii intense. Pentru a obţine această stimulare cerebrală, şobolanii erau dispuşi să muncească foarte mult: acceptau să navigheze prin labirinturi complexe, să apese diverse leviere sau să treacă peste grătare electrificate, dacă primeau ca recompensă un influx de stimulare prin electrozi plantaţi în partea dreaptă a creierului lor. Din motive evidente, aceste regiuni cerebrale au ajuns să fie cunoscute drept „centrii recompensei".

Şobolanii din aceste experimente se comportau ca nişte animale flămânde, cărora li se oferă o mâncare delicioasă, sau ca nişte dependenţi de droguri, cărora li se dădea doza obişnuită. Când li se oferea posibilitatea de a-şi administra singuri stimularea cerebrală, apăsând un levier, ei făceau acest lucru continuu, renunţând la orice altceva. Dacă aveau ocazia, ei apăsau levierul de mii de ori pentru a obţine un influx scurt de stimulare. Dacă un şobolan flămând avea de ales între a obţine mâncare şi a-şi stimula centrii cerebrali ai recompensei, el alegea să continue să apese levierul, înfometându-se voluntar. Totuşi, spre deosebire de mâncarea adevărată, apetitul pentru stimularea cerebrală nu ajungea niciodată la saţietate: şobolanii continuau să apese levierul, ca şi cum ar fi fost cea mai plăcută activitate din lume.

Fenomenul stimulării cerebrale a fost demonstrat de mult şi la oameni.[1] în anii şaizeci, când neurochirurgia era folosită pe scară mai largă, ţinta operaţiei era adesea găsită prin folosirea unor electrozi pentru a stimula creierul, în timp ce pacientul rămânea conştient. Această procedură a dat oamenilor de ştiinţă ocazia de a afla dacă într-adevăr creierul uman conţine ceva echivalent cu centrii recompensei de la şobolani. Prin stimularea părţilor corespunzătoare din creierul uman, se produceau o varietate de senzaţii dintre cele mai plăcute, pe care pacienţii le-au descris undeva între relaxare sau optimism şi orgasm euforic. în câteva cazuri, plăcerea era atât de intensă, încât pacientul se îndrăgostea de experimentator. Dacă subiecţilor umani li se îngăduia să-şi administreze singuri stimularea cerebrală apăsând un buton, ei se comportau ca şi şobolanii, folosindu-l insistent.

. ^nvestigaţii ulterioare au arătat că stimularea cerebrală satisfăcătoare este însoţită de eliberarea în creier a neurotransmiţăto-rului dopamină, care face să circule semnale între celulele nervoase. Dacă dopamina este blocată artificial, stimularea cerebrală nu mai este satisfăcătoare şi şobolanul (sau omul) îşi pierde curând interesul pentru apăsarea levierului. O eliberare similară de dopamină este asociată cu o paletă largă de recompense naturale, cum sunt mâncarea şi sexul.

Stimularea electrică a centrilor cerebrali ai recompensei este un mod mai direct de a produce efecte care în mod normal ar rezulta din activităţi plăcute, precum mâncatul şi sexul. Eliberarea de dopamină care însoţeşte aceste activităţi este concentrată în regiunile creierului despre care se

ştie că sunt implicate în medierea plăcerii şi a recompensei.

Printre cele mai importante astfel de regiuni se numără zona frontală cunoscută sub numele de nucleus accumbens. Aici şi-au plasat electrozii Olds şi Milner.

Neurobiologia este relativ complicată, dar important este că procesele satisfăcătoare de diverse tipuri, inclusiv sexul, drogurile şi ciocolata, presupun eliberarea de dopamină în regiunea cerebrală nucleus accumbens (printre altele). Acest lucru se întâmplă, de exemplu, atunci când avem un orgasm.

Circuite cerebrale asemănătoare se găsesc la alte specii, inclusiv animale cu sisteme nervoase simple. Un sistem de recompense bazat pe dopamină pare să joace un rol universal în reglarea modului în care animalele răspund la stimulările mediului lor.

între un şobolan care apasă obsesiv un levier pentru a primi stimulare electrică cerebrală şi un dependent de droguri care tânjeşte după doza următoare asemănările nu sunt doar superficiale. Drogurile recreaţionale sunt satisfăcătoare cam în acelaşi fel ca şi stimularea cerebrală, şi ele funcţionează intervenind în cam aceleaşi circuite cerebrale.

Un animal apasă repetat levierul dacă este recompensat cu o doza de drog recreaţional, de exemplu amfetamină. Răspunsul este chiar mai puternic dacă o cantitate mică de drog este injectată

direct în nucleus accumbens. Toate drogurile recreaţionale, precum (ilcoolul nicotină, cocaina şi amfetaminele, produc creşteri ale nivelului dopaminei în centrii cerebrali ai recompensei. Amfetamina face acest lucru în mod direct, stimulând eliberarea de dopamma din celulele nervoase. Alte droguri duc la acelaşi rezultat inhibând descompunerea sau reîncărcarea dopaminei.[2] Oricare ar fi mecanismul biochimic precis, principiul general este că cele mai puternice şi mai adictive dintre droguri produc cele mai mari şi mai rapide creşteri ale nivelului dopaminei. La prima vedere, aceste descoperiri ar putea trimite la o concluzie simplă: orice stimul sau experienţă care activează centrii cerebrali ai recompensei, eliberând dopamină, este percepută ca fiind plăcută. Şi, datorită faptului că este plăcuta, individul vrea să o mai trăiască o dată. Drogurile recreaţionale şi stimularea electrică a creierului scurtcircuitează acest proces natural, pătrunzând direct în centrii cerebrali ai recompensei, fapt care le face să pară extrem de plăcute. Această concluzie simplă ar fi totuşi greşită. Dopamina nu este „substanţa plăcerii" din creier, şi oamenii nu vor continua să se drogheze numai pentru că această experienţă li se pare plăcută. Adevărul este mai complex şi el implică dorinţa. Pentru a vedea de ce, trebuie să ne întoarcem în anii şaizeci, la acele

experimente de stimulare cerebrală.

Descoperirile lui Olds şi Milner i-au deţerminat pe unii psihiatri să vadă dacă stimularea centrilor recompensei din creierele unor pacienţi care sufereau de depresie severă sau durere cronică ar putea să le amelioreze simptomele. Ipoteza era că stimularea electrică ar putea inunda cu plăcere creierul pacientului, măturându-i depresia sau durerea. S-au făcut experimente în care pacienţii conştienţi primeau stimulare cerebrală prin electrozi implantaţi în creier. Rezultatele au fost

dezamăgitoare. Senzaţiile plăcute încetau aproape imediat ce curentul electric se oprea şi tratamentul nu a dus la îmbunătăţiri pe termen lung ale stării pacienţilor. Se pare că plăcerea produsă de stimularea cerebrală nu era suficient de puternica pentru a învinge depresia sau durerea.

Totuşi, datele trimit la o altă concluzie. După câţiva ani, specialistul în neuroştiinţe Kent Berridge a reexaminat datele acestor

experimente în lumina propriei sale cercetări legate de plăcere şi recompensă. Berridge a descoperit că senzaţiile relatate de pacienţi sunau adesea similar mai degrabă unor descrieri ale dorinţei decât unora ale plăcerii. De exemplu, ei spuneau că stimularea cerebrală îi făcea să dorească să se masturbeze sau să bea. Senzaţia era puternică, dar nu neapărat plăcută.

Berridge a fost incitat să reeevalueze vechile experimente psihiatrice, deoarece propria lui cercetare despre comportamentul de hrănire al şobolanilor făcuse o distincţie clară între plăcere şi dorinţă. Şobolanilor le place să mănânce lucruri bune, şi în special dulciuri. Foarte avantajos pentru oamenii de ştiinţă, şobolanii trădează prin expresia facială cât de mult le place să mănânce un anumit lucru. Când un rozător mănâncă sau bea ceva bun, îşi linge botul şi lăbuţele. Dacă este vorba despre ceva neplăcut, îşi freacă faţa şi dă din cap. Expresiile faciale ale şobolanului oferă o măsură validă despre cât de multă plăcere sau neplăcere resimte. Berridge a folosit această tehnică într-o serie elegantă de experimente care au arătat că eliberarea de dopamină în centrii cerebrali ai recompensei este asociată mai curând cu dorinţa decât cu plăcerea.

Un şobolan poate fi determinat să mănânce mai mult prin stimularea centrilor cerebrali ai recompensei, eliberându-se astfel dopamină. Dar expresiile faciale ale animalului arată că nu-i place neapărat mâncarea-într-adevăr, el poate găsi experienţa chiar neplăcută. Dar totuşi mănâncă. Dacă eliberarea de dopamină este blocată artificial, animalul se va opri din mâncat - chiar dacă este flămând şi înconjurat de alimente gustoase. Dacă i se pune atunci mâncare în gură, expresia sa facială arată că îi place experienţa. Blocarea eliberării de dopamină în creier nu-l împiedică pe animal să resimtă plăcere sau să se bucure de mâncare, ci îl determină să nu mai dorească mâncarea.

Plăcerea oferă întărire. Ea ne încurajează să facem lucruri care pot fi benefice din punct de vedere biologic. Dar mare parte din comportamentul nostru este modelat de dorinţă mai degrabă decât de plăcere. Plăcerea şi dorinţa merg mână în mână cea mai mare parte a timpului, făcând mai puţin evidentă distincţia dintre ele.

Tindem să dorim lucrurile care ne fac plăcere - ca sexul sau ciocolata, de exemplu. Dar plăcerea şi dorinţa sunt lucruri diferite care ne pot duce în direcţii diferite. Nu dorim întotdeauna lucrurile care ne fac plăcere şi nu obţinem întotdeauna plăcere din lucrurile pe care le dorim. Unele obiecte ale dorinţei, cum sunt nicotină, alimentele fast-food, jocurile de noroc şi pornografia, ne oferă episoade trecătoare de plăcere, dar cel mai important efect al lor este să ne facă să dorim mai mult. Scriitorul William Leith spunea. „Tânjim după lucrurile care ne lasă flămânzi." Potenţialul conflict între plăcere şi dorinţă este şi mai dramatic în cazul adicţiilor. Dependenţii sunt conduşi de o dorinţă compulsivă de a face lucruri care le furnizează prea puţină plăcere sau chiar deloc, ba le dau chiar inversul plăcerii. Această separare a plăcerii de dorinţă a

fost observată de Mordecai Cooke în cazul consumatorilor de opiu:

Senzaţiile plăcute se tocesc şi le urmează alte senzaţii, cu totul diferite. în loc să dea spiritului fericire, [opiul] acţionează asupra lui ca o vrajă demonică şi invocă fantomele ororii şi dezgustului. Strigoi, vârcolaci şi tot felul de viziuni dezlănţuite bântuie atunci prin minte, populând-o cu imagini înfricoşătoare şi revoltătoare. Somnul însuşi nu mai este întâmpinat cu vechile suspine de fericire. Locul lor este luat de vise de groază, până când, în cele din urmă, persoana respectivă devine victima unei nenorociri aproape nesfârşite.

Dependenţii de toate felurile au cunoscut linia de separare între plăcere şi dorinţă. Alcoolicii relatează de obicei că băutura nu le mai furnizează nicio plăcere reală. Descriind propria ei luptă cu alcoolismul, Caroline Knapp mărturiseşte cum băutura îi golise lumea de plăcere, aşa cum se scurge viaţa dintr-o floare tăiată. Dependenţii de sex vorbesc şi ei despre faptul că sexul a ajuns să nu le mai placă. Cartea de memorii a lui Sue William Silverman, Love Sick, care relatează lupta ei cu dependenţa de sex, prezintă reperele familare ale acestui gen, inclusiv relatările despre psihoterapeuţi, centre de reabilitare şi ura de sine. Toate aceste lucruri sunt imens de non-erotice, amintindu-ne că o dorinţă compulsivă de sex poate avea foarte

puţin de-a face cu plăcerea. Dorinţa ne poate împinge să facem lucruri pe care nu le mai găsim deloc plăcute şi să ne comportăm în moduri totalmente autodistructive. Istoria şi viaţa cotidiană ne furnizează nenumărate exemple.

Puterea distructivă a dorinţei a fost resimţită din plin de faimosul cuplu Cleopatra şi Marc Antoniu. Pasiunea devoratoare care i-a unit pe omul de stat roman şi pe regina Egiptului s-a terminat cu sinuciderea lor în anul 30 î.Hr., distrugându-i pe doi dintre cei mai puternici oameni de pe planetă. în repovestirea realizată de Shakespeare, Antoniu este descris ca „beat de dragoste", vrăjit de dorinţă. Capul îi spune că trebuie să rupă „cătuşele egiptene" care-l leagă de Cleopatra, dar inima lui (sau mai degrabă pântecele) trece înaintea intelectului şi experienţei. Problema lui Antoniu este că regina Egiptului are o capacitate excepţională de a-i stârni dorinţa şi de „a-i ţine creierul pe jar". Alte femei pot numai să agite puţin pofta sexuală a bărbaţilor, în timp ce Cleopatra „îi lasă să flămânzească în timp ce satisface".[3]

O ficţiune care descrie latura întunecată a dorinţei este şi Harry Potter şi piatra filozofală de J.K. Rowling, deşi în acest caz dorinţa este de o natură mai puţin carnală. în timp ce Harry Potter explorează coridoarele şcolii de vrăjitorie Hogwarts, el descoperă Oglinda lui Erised. în rama ei sunt incrustate cuvintele Erised stra ehru oyt ube cafru oyt on wohsi-ceea ce, cu isteţimea dumneavoastră recunoscută, ştiţi deja că înseamnă „Nu-ţi arăt chipul, ci dorinţa inimii tale." Dorinţa cea mai profundă a inimii orfanului Harry este să-şi vadă familia şi asta este ceea ce-i arată oglinda. Dar experienţa după care tânjise, respectiv a-şi vedea familia pentru prima dată în viaţă, nu-i produce deloc plăcere. în loc de asta, el simte în interior o durere neplăcută. Harry se întoarce de mai multe ori pentru a se holba, flămând, la imaginea familiei lui. în cele din urmă, este abordat de director, care îi dă un sfat înţelept: „Nu trebuie să sălăşlu-ieşti în vise şi să uiţi să trăieşti." întâlnirea cu obiectul dorinţei sale celei mai profunde numai plăcere nu i-a adus lui Harry...

Rolul central pe care-l joacă dorinţa în modelarea comportamentului uman a fost explorat de filozoful Thomas Hobbes. într-un tratat publicat în anul 1620, el scrie că dorinţa are un mai mare impact decât plăcerea, deoarece plăcerea se termină cu saţietate, în timp ce dorinţa ne îmboldeşte şi nu ne dă pace. Hobbes a dezvoltat această temă în lucrarea Leviathan, publicată în anul 1651. El a afirmat că dorinţele noastre ne împing mereu să facem tot felul de lucruri, dar ele rămân în cele din urmă insaţiabile. în consecinţă, fericirea nu poate fi obţinută pur şi simplu încercând să satisfacem acele dorinţe. „Nu există o aşa-zisă linişte perpetuă a sufletului, scria Hobbes, deoarece viaţa însăşi nu este altceva decât mişcare şi ea nu poate exista fără dorinţă. [...] Fericirea este o progresie continuă a dorinţei de la un obiect la altul, obţinerea primului nefiind însă calea spre celălalt."

Hobbes şi-a construit teoria, extrem de influentă, despre puterea politică pe baza acestei analize a dorinţei, afirmând că prin natura noastră noi suntem angajaţi într-o căutare neistovită a puterii, care nu se termină decât odată cu sfârşitul nostru. El îi vedea pe oameni ca şi pe toate celelalte creaturi în viaţă: suntem cu toţii motivaţi de dorinţă, frică, plăcere şi evitarea durerii. Perspectiva lui Hobbes a contribuit la formarea Zeitgeistului hedonist al Angliei Restauraţiei, de sub Charles al ll-lea, al cărui tutore el a şi fost o perioadă.

Printre numeroasele figuri de la Curtea lui Charles care erau atrase de punctul de vedere al lui Hobbes asupra lumii se număra şi lordul Rochester. Acesta a fost unul dintre cei mai cunoscuţi hedonişti ai lumii şi ne vom întoarce la el în capitolul următor. între timp, vom insista un timp asupra mecanismelor biologice ale plăcerii şi dorinţei.

MAŞINĂRIA PLĂCERII ŞI A DORINŢEI

Am văzut că eliberarea de dopamină în anumite zone ale creierului este asociată mai curând cu dorinţa decât cu plăcerea. Acest „circuital căutării", aşa cum l-a numit un specialist în neuroştiinţe, bazat pe dopamină, ne face să vrem lucruri, indiferent dacă ele ne produc sau nu plăcere. Cercetarea ştiinţifică a făcut lumină în această distincţie între plăcere şi dorinţă.

Experimentele au arătat că dopamina este eliberată în centrii cerebrali ai recompensei mai degrabă atunci când cineva anticipează sau doreşte ceva plăcut decât atunci când simte cu adevărat plăcere, într-un experiment, de exemplu, oamenii de ştiinţă au monitorizat activitatea cerebrală a unor oameni flămânzi cărora li se arătau alimentele preferate. Subiecţilor, privaţi de hrană timp de cel puţin şaisprezece ore, li se permitea să miroasă alimentele şi chiar să guste puţin, dar nu aveau voie să mănânce. Investigaţiile prin imagistică cerebrală au arătat că stimularea apetitului în acest fel le activa circuitele dopaminergice. Indivizii care au simţit cea mai puternică dorinţă pentru alimente au prezentat cea mai mare creştere a nivelului do-paminei. Totuşi, tiparul activităţii cerebrale s-a modificat substanţial atunci când li se dădeau respectivele alimente şi ei experimentau plăcerea de a le mânca într-adevăr. Eliberarea de dopamină era legată de anticipare sau dorinţă, nu de plăcerea consecutivă.

Ce se întâmplă atunci când un animal are niveluri neobişnuit de ridicate de dopamină în zone relevante ale creierului? Dacă dopamina mediază cu adevărat dorinţa, ne-am putea aştepta ca animalul să aibă apetituri deosebit de puternice. Această predicţie a fost confirmată de cercetarea

asupra unor şoareci mutanţi care aveau în creiere niveluri neobişnuit de mari de dopamină, din cauza unei anomalii genetice. Aceşti şoareci „dopaminici" sunt mai lacomi decât cei normali, mănâncă mai mult, beau mai multă apă şi sunt dispuşi să muncească mai mult pentru a obţine hrană. Comportamentul lor arată o dorinţă neobişnuit de puternică pentru mâncare. Atunci când ei ajung să mănânce alimentele respective, totuşi, expresiile lor faciale arată că nu le plac mai mult decât şoarecilor normali. Plusul de dopamină le amplifică dorinţa, dar nu le influenţează prea mult capacitatea lor de a simţi plăcere.

Un alt mod de a amplifica dorinţa este de a stimula direct circuitele cerebrale dopaminergice, folosind un drog. Cercetătorii au făcut acest lucru unor şobolani, cărora le-au injectat amfetamine în nucleus accumbens - zonă cerebrală care, aşa cum am văzut, este puternic legată de recompensă. Şobolanii astfel stimulaţi erau dispuşi să muncească mult mai mult pentru a obţine pelete de zahăr

în schimbul apăsării unui levier. Spre deosebire de animalele normale, ei continuau să apese levierul chiar după şi ce acesta înceta să le mai ofere vreo recompensă. Dorinţa lor arzătoare pentru zahăr i-a făcut să fie mult mai perseverenţi. Dar atunci când li se dădea cu adevărat zahăr, expresiile lor faciale arătau că momentul în care mâncau zahărul nu era acum mai plăcut decât de obicei. Stimularea nucleus accumbens le-a amplificat dorinţa de zahăr, şi nu plăcerea de a-l mânca.

Alte dovezi ale relaţiei dintre dopamină şi dorinţă au venit din studiile asupra unor pacienţi care sufereau de boala Parkinson. Un tratament standard pentru această boală este amplificarea nivelurilor dopaminei în creier, folosind medicamentul L-dopa. O mică parte din numărul pacienţilor care primesc un asemenea tratament dezvoltă o poftă compulsivă pentru acest drog care creşte nivelul dopaminei. Ei cer doze din ce în ce mai mari, superioare celor necesare pentru a le trata simptomele, şi continuă să vrea drogul chiar şi atunci când le provoacă efecte secundare grave. Această maladie rară, cunoscută sub numele de sindrom de dereglare dopaminică, ne aminteşte de dependenţa de drogurile recreaţionale. în ambele cazuri, individul simte o dorinţă compulsivă pentru drog, chiar dacă nu îi plac efectele sale şi ştie că-i face rău. La bolnavii de Parkinson care dezvoltă acest sindrom, tratamentul medicamentos determină o eliberare neobişnuit de mare de dopamină în acele arii cerebrale asociate cu dorinţa şi recompensa. Unii bolnavi de Parkinson dezvoltă alte forme de comportament compulsiv, de exemplu devin dependenţi de jocuri de noroc, de mâncare sau de sex. încă o dată, dovezile indică faptul că acest comportament compulsiv rezultă din suprastimularea circuitelor dopaminice din creierele lor.

Un sistem de circuite cerebrale distinct, dar suprapus este implicat în medierea experienţei plăcerii. Aceste „circuite ale plăcerii" nu folosesc dopamina drept principal neurotransmiţător sau mesager chimic. în locul ei, acestea folosesc un alt tip de neurotransmiţători, cunoscuţi sub numele de opioizi endogeni. Aşa cum le sugerează numele, opioidele endogene sunt înrudite cu drogurile opioide, heroina, morfina şi codeina.[4] Cele două tipuri principale de opioizi endogeni care se găsesc în mod natural în creier sunt endorfinele şi encefalinele. întâmplător, oamenii de ştiinţă au fost întru câtva surprinşi să descopere, în anii şaptezeci, existenţa opiozilor endogeni. Cine ar fi crezut că propriul nostru creier produce substanţe similare opiului?

Funcţia cel mai bine cunoscută a opioizilor endogeni este contracararea durerii. Rănirea stimulează eliberarea de opioizi endogeni, concomitent cu creşterea numărului de porţiuni cu receptori opioizi în ţesuturile vătămate. Morfina, opiul şi alte droguri opiacee alină durerea stimulând aceşti receptori opioizi naturali. în doze mici, opiul acţionează aproape exclusiv ca analgezic, alinând durerea, fără să producă efecte majore asupra psihicului. Opioizii endogeni au şi alte acţiuni care fac şi ele parte din răspunsul corpului la vătămări. Acestea presupun reducerea anxietăţii şi, mai puţin evident, producerea constipaţiei. Aşa cum ştie orice consumator regulat de opiu, heroină sau morfină, unul dintre efectele lor secundare mai puţin plăcute este astuparea cronică a intenstinelor. Unul dintre cele mai puternice droguri din familia opiului este etorfina, un opioid sintetic creat în anii şaizeci. Etorfina este de câteva sute de ori mai puternică decât morfina. Este folosită, printre altele, la imobilizarea elefanţilor, în doze de 1 mg pe tonă de corp. Nu ştiu dacă etorfina le provoacă sărmanelor pachiderme şi constipaţiei

Opioidele endogene sunt eliberate în mod natural în anumite părţi ale creierului atunci când trecem printr-o experienţă plăcută, cum este aceea de a gusta o mâncare bună sau de a face sex. Amplificarea artificială a acestui răspuns opioid face din experienţa plăcută una şi mai plăcută. Astfel, injectând opioide endogene-în părţi relevante ale creierului unui animal, plăcerea pe care acesta o va avea atunci când se hrăneşte se va amplifica, determinându-l să mănânce mai mult. La fel, morfina şi heroina sporesc şi ele plăcerea de a mânca. Dacă în creierul unui şobolan se injectează morfină, el va mânca mai mult decât de obicei, expresia lui facială arătând că găseşte experienţa mai plăcută. Folosind jargonul, opioidele sporesc „impactul hedonic" al stimulilor. Şi reciproca: blocarea răspunsului

opioid cerebral face ca activitatea de a mânca să pară ma, puţin nlărută deşi nu are niciun efect asupra foamei.

P Principalele circuite opioide implicate în medierea plăcerii sun -ca.izateTmai multe părţi ale creierului si se suprapun pe ari, largi cu circuitele dopaminergice ale dorinţei şi recompensei Unele din-tre circuitele-cheie pentru plăcere sunt localizate în cochilia nucleus accumbens în vreme ce alte părţi ale aceluiaşi nucleu sunt implicate în medierea dorinţei şi în descoperirea stimulilor care P^{reveste}* mmnense Existenţa unor circuite cerebrale diferite pentru dorinţa 5i plăcere, chiar dacă acestea sunt parţial suprapuse, are rmphcaţ» profunde asupra fericirii umane, pe care le vom explorai utew.

P Una dintre celelalte zone cerebrale implicate in elaborarea ex • ntpi nlărerii este cortexul orbitofrontal, aflat chiar in spatele ochitor Acesta conţine subgrupuri distincte de neuroni $^{f|}e^{car}e$ raspum Snd unui anumit fel de stimuli plăcuţi. Experimentele de imagistica cerebrală au arătat că un gust plăcut (zahăr), o senzaţie tactrla plăcu (catifea) şi un miros plăcut (vanilie) activează zone diferite ale cortexului orbitofrontal. Cortexul orbitofrontal este 'mplrat ş. in pl& rile abstracte' a privi imagini care reprezintă chipuri atragatoare culta mSca sau chiar a primi bani. Tot el participa S, la elabora-ettnz™ei de durere, ceea ce ne poate spune ceva despre relaţia strânsă fnlre plăcere şi durere, mai ales în domeniul sexualităţii, om reveni la această legătură curioasa in capitolul .

deposedaţi de plăcere

Ce se întâmplă dacă sistemele cerebrale ale plăcerii nei*uncţio_ neazâ corect, dintr-un motiv sau altul? Ve(r spune ca o persoana astfel afectată îşi va pierde capacitatea de a simţi plăcere O as de staretristă cu adevărat şi se numeşte anhedonie. După cum vet, putetprevedet anhedonia este asociată cu alterări ale circuitelor

“""Ţ/anhedonie se referă ,a numeroase maladii care-, fac pe individul afectat să fie incapabil să simtă plăcere atunci

face lucruri care în mod normal ar fi plăcute. Anhedonia este strâns legată de depresie şi mai poate fi şi un simptom al dependenţei de droguri, alcoolismului sau schizofreniei. Un număr semnificativ dintre cei afectaţi de depresii severe îşi pierd total sau în mare parte capacitatea de a se bucura de experienţe plăcute, cum ar fi socializarea, sexul, muzica sau mâncarea gustoasă. Incapacitatea de a simţi plăcere îi face să-şi piardă interesul pentru activităţi care le plăcuseră înainte, devenind astfel plictisiţi şi apatici. Kingsley Amis a descris într-o poezie o stare melancolică în care plăcerile sale obişnuite - cărţile, băutura, mâncarea, muzica şi prietenii - au început „să-i spună din ce în ce mai puţin", exact aşa cum se întâmplă la o persoană afectată de anhedonie. Unii psihiatri au afirmat că tipurile de depresie caracterizate de anhedonie sunt asemănătoare vechiului concept de melancolie.

Pe lângă simptomul central, de lipsă de bucurie, anhedonia are şi trăsături mai puţin evidente, cum ar fi încetineala în reacţii şi scăderea capacităţii de concentrare. Persoanele care suferă de anhedonie au reacţii semnificativ mai lente, abilitatea lor de a-şi focaliza atenţia fiind de asemenea afectată. în testele de timpi de reacţie, ele răspund mai încet decât media şi reacţiile lor devin din ce în ce mai lente, pe măsură ce-şi pierd (rapid!) interesul pentru sarcină. Nici zgomotele puternice nu le mai stârnesc tresăriri. Anhedonia este un simptom distinctiv de depresie la copilul mic, împreună cu deficitul de concentrare şi somnul în exces. Şi unii bătrâni manifestă o formă de depresie caracterizată de anhedonie. Un studiu concludent a arătat că în cazul persoanelor în vârstă care erau incapabile să simtă plăcerea probabilitatea de a muri în următorii doi ani creştea semnificativ. Anhedonia este un simptom comun şi printre bolnavii de cancer. O cauză puternică pentru anhedonie este stresul cronic, incontrolabil. într-adevăr, aceasta a devenit o metodă standard folosită de cercetătorii care studiază depresia pentru a induce anhedonie animalelor de laborator. Supuşi stresului continuu timp de mai multe zile sau săptămâni, şobolanii încep să reacţioneze semnificativ mai puţin la băuturi dulci sau alţi stimuli plăcuţi. Ei manifestă şi alte simptome similare celor observate la oamenii

deorimati în special o creştere a somnului REM şi un dezinteres npneral tată de mediu Puilor de şobolan li se poate induce o stare

n"^$_{S}$epa,ar$_{Sn}$d$_{U}$-,de$_{T}$.e^c$_{S}$

ore pe zi, în timpul primelor săptămâni de viaţa. Efec$^{el\backslash ac}$ întreruperi timpurii ale relaţiei mamă-progenitura pot sa fie de ungă duraS devenind adulte, animalele tratate astfel rămân cu un răspuns

mai redus la stimulii plăcuţi.

una dintre cele mai puternice surse de stres cronic. incon«> labil pentru orice animal sau persoană, este reprezentata de re aţ rle sociale cu alţi membri ai speciei. Dacă un şobolan străin este ntro-dus brusc într-un grup social bine stabilit, de obicei el va fi trata 1 oSte S ar putea ti ataca,. Şobolanii astfel stresat, se corn-DOrtMntru cabra ca şi oamenii deprimaţi, anhedonie,, devenind n general mai puţin sociabili şi mai puţin response, la stimuli! pbcuţ. Unii biologi afirmă că răspunsul apatic al unui animal socialmente Tins are un sens biologic. Pierzându-şi interesul pentru mediu ş retrăaându-se in sine, individul invins evită sa se mai expună alto 1»? Cercetările asupra depresiei la oameni au descoperi, asociaţii similare între stresul social şi anhedonie.

Dar să punem capăt acestei vorbării morocănoase despre lipsa bucuriei stres şi depresie. în următorul capitol vom studia vieţile a şapte oameni extraordinari, care încarnează plăcerea * căutarea olăceni înTormele lor extreme. Vom mai vedea ş, ca pierderea capacităţii de a dori poate fi, pe termen lung, la fel de ruinătoare c pierderea capacităţii de a simţi plăcere.

1

[C]Gmn°Couvă de la Valrhona este o ciocolată făcută din 64% cacao obţinută In întregime de pe plantaţia Gran Couva I n Trinidad. Despre Caraibe. o altă ciocolată Valrhona. produsai d In boabe de cacao caraibiene. se spune ca are „o aroma >'":cp ■

CĂUTĂTORII DE SENZAŢII

1

De ce oare o plăcere nu ne poate umple niciodată tot sufletul? Ce tânjire tristă şi inaccesibilă mă tot impinge spre noi şi necunoscute plăceri?

Ludwig Tieck, William Lovell (1795-1796)

Când vine vorba despre plăcere, ceea ce este deliciu pentru un căutător de distracţii devine otravă pentru un introvertit. La un capăt al spectrului variabilităţii umane se află acei hedonişti flămânzi după plăcere care cer festinuri pline de stimulare, noutate şi experienţe senzuale. Pentru ei, plictiseala este un soi de oroare care trebuie evitată cu orice preţ. Ei sunt mereu în mişcare, provocându-i pe ceilalţi să fie în pas cu ei şi făcând tot ce este necesar pentru a evita plictisul. La cealaltă extremă se află acele suflete ascetice care au un termostat al plăcerii reglat mereu pe zero: ele nu doresc decât pace, solitudine şi poate o ceaşcă de ceai. Ce-i face oare pe unii mulţumiţi cu o noapte liniştită în faţa televizorului, în timp ce alţii au nevoie de excese şi bacanale pentru a se simţi pe val?

în acest capitol vom avea de-a face cu câţiva indivizi ale căror vieţi au fost neobişnuit de bogate în experienţe senzuale: printre ei, Elvis Presley, Errol Flynn şi lordul Rochester, libertinul secolului al XVII-lea. Ce i-a deosebit de ceilalţi, ce a făcut ca vieţile lor să fie

atât de diferite de ale celorlaţi? Faima şi averile lor i-au ajutat în căutarea plăcerii, dar eticheta de „căutător de plăcere" nu descrie adecvat forţele complexe şi adesea obscure care i-au condus. Ei au în comun şi personalitatea extrovertitită, un apetit neobişnuit de puternic pentru senzaţii de toate felurile, bune şi rele deopotrivă, precum şi o aversiune pentru plictiseală.

EXTROVERTIŢI ŞI CĂUTĂTORI DE SENZAŢII

Ce ne spune psihologia despre relaţia dintre extroversie, căutarea senzaţiilor şi plăcere? în limbajul colocvial, se spune că este extravertită o persoană sociabilă şi deschisă, care are mulţi prieteni şi căreia îi plac întrunirile sociale. Un extrovertit puternic poate fi descris drept „sufletul petrecerii". Pentru psihologi însă, extro-versia înseamnă mai mult decât simpla sociabilitate. Marca distinctivă a unui extrovertit nu este faptul că-i place să stea printre oameni, ci atracţia lui pentru plăcere în general. Extravertiţii sunt sociabili şi deschişi deoarece au învăţat din experienţă că interacţiunile sociale reprezintă surse bogate de plăcere.

Dacă sunteţi extrovertit, probabil aţi fost aşa dintotdeauna. Diferenţe semnificative în ceea ce priveşte extroversia pot fi observate încă de foarte timpuriu în viaţă. Chiar şi între bebeluşii de opt luni există diferenţe stabile în materie de răspuns la situaţii plăcute, cum ar fi jocul. Unora dintre micuţi le place pur şi simplu să se distreze mai mult decât altora. Aceste diferenţe

individuale în privinţa extroversiei sunt aproape sigur asociate cu variaţii subtile ale circuitelor cerebrale ale recompensei.

O persoană cu trăsături extravertite foarte pronunţate poate fi descrisă drept „căutător de senzaţii". Apetitul său neobişnuit de mare pentru experienţe noi şi plăcute este greu de satisfăcut, fă-cându-l să vâneze senzaţiile, chiar dacă astfel riscă să se comporte nechibzuit. Aceste persoane sunt mai mult decât extravertiţi care se distrează cu prietenii lor; sunt căutători de senzaţii care au nevoie să fie mereu stimulaţi. Studiile arată că indivizii cu o astfel de

personalitate, aflaţi în căutarea senzaţiilor, sunt mai susceptibili să se angajeze în activităţi riscante, inclusiv sex neprotejat cu parteneri ocazionali şi sporturi extreme (dacă există o deosebire între acestea!). Prietenii îi descriu adesea drept „impulsivi" şi spun despre ei că se plictisesc repede.

Ernest Hemingway a descris în ficţiunile sale plăcerile căutării de senzaţii, fiind el însuşi un căutător de senzaţii. A participat ca voluntar în Primul Război Mondial şi a mai lucrat pe post de corespondent de război în alte trei conflicte armate. Când nu cutreiera zonele de război, Hemingway era un mare fan al pescuitului în ape adânci, al vânătorii de animale mari, al coridelor, îmblânzirii de lei, beţiei şi trabucurilor. îi plăceau experienţele puternice, chiar şi cele care în mod evident nu erau plăcute. Pasiunea lui Hemingway pentru alcool şi tutun era tipică pentru un căutător de senzaţii. Numeroase studii au arătat că indivizii care înregistrează scoruri înalte pe scalele psihologice ale căutării de senzaţii şi impulsivităţii prezintă o probabilitate mai mare decât media de a deveni consumatori sau chiar dependenţi de alcool, tutun şi alte droguri recreaţionale. Căutarea de senzaţii mai contribuie şi la dezvoltarea şi întreţinerea dependenţei de droguri, după cum vom vedea în capitolul 9.

La cealaltă extremă, bolnavii de Parkinson prezintă niveluri neobişnuit de scăzute ale căutării de senzaţii. Ei consumă cantităţi de alcool, tutun şi cofeină aflate sub medie. Ei se comportă mai degrabă ca nişte introvertiţi decât ca nişte extravertiţi. Relaţia dintre o personalitate aflată în căutare de senzaţii şi preferinţa pentru droguri recreaţionale este vizibilă şi la alte specii. De exemplu, studiile de laborator au arătat că acei şobolani care au scoruri mai bune decât media în ceea ce priveşte explorarea labirinturilor tind să fie şi cei mai ataşaţi de alcool. Dacă i se dădea ocazia să se îmbete, un şobolan temerar bea de obicei mai mult decât unul timid, care obişnuia să stea prin colţuri. Căutarea de senzaţii este legată şi de infracţio-nalitate. Numeroase dovezi arată că o personalitate aflată în căutare de senzaţii, impulsivă îl expune pe individul respectiv unui risc de infracţionalitate mai ridicat. De exemplu, unele studii au arătat că tâlharii de stradă sunt motivaţi de lovituri (atât în sens metaforic,

cât şi literal), la fel cum sunt motivaţi şi de dorinţa de a avea bani. în interviuri confidenţiale, respectivii au vorbit despre plăcerea de a comite infracţiuni cu violenţă şi despre fiorul de plăcere pe care îl aveau atunci când îşi impuneau puterea asupra victimei.

Dacă i se dă frâu liber, căutarea de senzaţii poate deveni în mod sigur autodistructivă. Mass-media prosperă pe baza poveştilor despre celebrităţi distruse de excese: vom examina în continuare câteva dintre cele mai spectaculoase exemple. Să începem cu un libertin.

LORDUL

John Wilmot, cel de-al doilea conte de Rochester, a fost unul dintre cei mai rafinaţi poeţi şi satirici ai secolului al XVII-lea. Era un hedonist şi un căutător de plăceri la scară pantagruelică. Isprăvile sale sibaritice au fost o sursă de inspiraţie pentru mulţi alţi scriitori, atât în timpul vieţii sale, cât şi ulterior. Rochester a fost imortalizat pentru prima oară în postura desfrânatului erou al piesei de succes scrise de Sir George Etherege în 1676, The Men of Mode. Pentru Aphra Behn, contemporana lui, el era „marele, divinul Rochester". Una dintre cele mai cunoscute piese ale lui Behn, The Rover, are drept personaj un beţiv desfrânat, ce aminteşte puternic de Rochester.[1] Recent, el a fost încarnat de Johnny Depp, în filmul din 2005 Libertinul.[2]

Rochester s-a născut în 1647 şi a murit la treizeci şi trei de ani, după o viaţă plină de senzaţii, marcată de o aversiune patologică pentru plictiseală. Un contemporan l-a descris ca având „o iubire violentă pentru plăcere şi o dispoziţie pentru umorul cel mai extravagant". Ulterior, Samuel Johnson a spus că Rochester „şi-a istovit tinereţea şi sănătatea în voluptăţi şi desfrâuri". Despre multe dintre celebrităţile secolului XX s-a spus că au trăit în viteză şi au murit tinere, dar cu Rochester realmente aşa s-a întâmplat.

Cele două mari pasiuni ale vieţii lui Rochester, în afară de familia lui şi de scris, au fost sexul şi alcoolul. într-unul dintre poemele sale senin autoanalitice, el îşi proclama adoraţia pentru cele două:

Cupidon şi Dionis: iată ce sfinţi am eu;

Să-mpărăţească amorul şi beţia!

Cu vin spăl grijile mereu,

Apoi vine iubirea!

Rochester a început devreme. înainte de a împlini treisprezece ani, el a intrat la colegiul Wadham de la Oxford, cunoscut pe vremea aceea ca Sodom College, din cauza vieţii extravagante şi rebele pe care o duceau studenţii. Acolo a descoperit deliciile alcoolului şi, aşa cum spunea tutorele său, „a căzut curând pradă desfrânării". în acea atmosferă el s-a simţit ca peştele în apă; obiceiul de a bea alcool a fost cheia magică ce a eliberat spiritul strălucitor, tăios, muşcător care l-a făcut atât de temut şi de admirat. Alcoolul i-a dat încredere, creativitate şi valuri de plăcere. La vârsta de douăzeci de ani, se spunea despre Rochester că nu s-a trezit din beţie în ultimii cinci ani. Căutarea de senzaţii era o regulă în familia Rochester. Tatăl lui era, literalmente, un cavaler renumit pentru beţiile sale şi pentru apetitul său pentru plăcere. Despre primul conte de Rochester se spunea că era un om care bea mult şi era „incapabil să fie mulţumit". Aşa tată, aşa fiu...

Stilul de viaţă al lui Rochester putea fi considerat extrem după standardele oricărui secol, dar în timpul vieţii sale adulte el a trecut probabil drept mai puţin extrem, oricum mai puţin decât în multe alte perioade ale istoriei britanice de până atunci şi chiar ulterioare. Şi asta deoarece era epoca Restauraţiei, când, sub Charles al ll-lea, Anglia se destindea după ani şi ani de

puritanism şi se precipita într-o nouă eră de plăceri. Se redeschideau teatrele, bordelurile străluceau şi se importa pornografie de pe continent. Poetul John Dryden a descris-o pe scurt ca o „eră voioasă, plină de dans, băutură, râsete, orgii şi nechibzuinţă". în anumite privinţe, Anglia era mai liberală şi mai permisivă decât este acum. Nu întâmplător, a fost şi o perioadă de avansuri rapide în ceea ce priveşte cunoaşterea ştiinţifică, atunci când genii precum Isaac Newton, Robert Boyle şi Robert Hooke făceau paşi uriaşi în înţelegerea naturii universului.

Regele avea şi el un apetit uriaş pentru plăcere. Odată, suveranul a spus unui episcop că „Dumnezeu nu-l va pedepsi niciodată pe un om pentru că şi-a îngăduit puţină plăcere". Viaţa la Curtea lui era dominată de beţie, jocuri de noroc, sex de plăcere şi alte scopuri senzuale. în anul 1666, Rochester a fost numit gentleman al dormitorului regal, un titlu care avea un sens mai literal decât am crede acum. Printre responsabilităţile sale se număra instruirea virginelor în artele sexuale, înainte de a le pasa superiorului său.

Cu obişnuita sa sinceritate brutală, Rochester s-a descris pe sine ca „peştele regelui".

Puternica forţă motivaţională ce a stat în spatele comportamentului lui Rochester era profunda sa aversiune pentru plictiseală - un fenomen ciudat de neglijat la care ne vom întoarce în capitolul următor. Rochester îşi descria propria natură fără odihnă în cuvintele: „Urăsc natura moartă." El şi-a petrecut cea mai mare parte din viaţa adultă luptând să scape de plictiseală cu toate mijloacele care-i stăteau la dispoziţie, de cele mai multe ori cu ajutorul alcoolului.

Era membru al clubului Bailers, unde principalele activităţi erau sexul şi beţia. într-unul dintre poemele sale, el scria: „Am avut mai multe târfe în feluri mai multe decât ştiut-au pietrele Sodomei / ori con-clavurile cardinalilor Romei."

în afară de sex şi băutură, Rochester mai căuta distracţie şi în scrierile satirice, în dueluri şi alte confruntări, într-o scurtă, dar curajoasă aventură în calitate de ofiţer naval, precum şi în farse, într-unul dintre cele mai cunoscute renghiuri pe care l-a jucat s-a dat drept medic şi astrolog italian, doctorul Alexander Bendo. Deghizat în dr Bendo, Rochester împărţea tratamente-minune şi făcea pre-dicţii astrologice în camere închiriate în Londra. Oamenii se înghesuiau să-l vadă pe celebrul italian şi să asculte straniile sale incantaţii, rostite într-o limbă străină. Unul dintre cele mai remarcabile talente ale doctorului era abilitatea de a emite diagnostice medicale şi de a prezice viitorul pe baza configuraţiei aluniţelor, negilor şi a altor semne de pe corp. Pentru asta, pacientele erau de-a dreptul fericite să-şi dezgolească cele mai intime părţi în faţa respectabilei soţii a italianului - care era, desigur, tot Rochester, îmbrăcat cu alte haine.

Diagnosticele şi predicţiile erau toate nişte prostii, şi Rochester jubila bătându-şi joc de naivitatea concetăţenilor săi.[3]

Nu este cazul să-l subestimăm pe Rochester considerându-l un chefliu oarecare: el trebuie apreciat în calitate de poet de talent. Unul dintre admiratorii săi era Andrew Marvell; Swift, Pope şi Dryden au fost toţi influenţaţi de el. Nimeni nu era însă la adăpost de ironiile muşcătoare ale contelui, nici chiar el însuşi. în „Desfrânatul", el face o disecţie a propriilor sale excese, cu o candoare necruţătoare:

Mă trezesc la unsprezece, pe la două mănânc,

Mă-mbăt înainte de şapte şi apoi trimit după fata mea,

Mă tem de-o pocneală şi-o iau cu binişoru'

Apoi vărs în poala ei

Şi ne certăm şi-mi trage perdafă până de tot aţipesc.

Când japiţa prinde curaj, buzunarul îmi ia gaj;

Mă părăseşte tiptil şi ca să-mi iau de afront,

Deodată-mi vreau fata şi banii din cont.

Şi de se-ntâmplă să mă trezesc, cu cap încins şi greu de beat, Cum fac să mă mângâi pentru pierderea mea?

Turbez şi mă mânii şi tun şi m-agit, în lipsă de fată, înnegresc o pagină lată:

Mi-e râu de cad lat, toată dimineaţa răcnesc la slugi,

M-arunc în pat şi casc până se face iar unsprezece.

Ultimii ani ai lui Rochester au fost marcaţi de boală, mentală şi fizică. Pe măsură ce trupul i se deteriora, perspectiva lui asupra vieţii devenea din ce în ce mai întunecată. Moartea a început să i se pară ceva atrăgător, o cale de a scăpa de chinul vieţii. Când a venit în cele din urmă, în iulie 1680, se pare că a fost cu adevărat o uşurare, în panegiricul său, prietenul lui, Robert Wolseley, scria că Rochester „era un deliciu şi o sursă de admiraţie pentru bărbaţi, femeilor le inspira iubire şi nebunie, era o piedică în calea impertinenţei şi un cenzor public pentru prostie". Deşi Rochester a fost extrem de hedonist, el nu a încercat să-şi prezinte viaţa drept una care trebuie admirată sau imitată. într-un document dictat în ultimele sale luni,

el spunea: „Detest şi mi-e scârbă de întregul curs al vieţii pline de răutăţi pe care am dus-o." Remarcile sale pline de remuşcări au fost inspirate de durerea pe care o resimţea şi erau probabil adresate copilului său.

Moartea timpurie a lui Rochester a fost aproape sigur o consecinţă a sifilisului sau gonoreei, sau a ambelor, combinate cu un abuz de alcool de proporţii monstruoase. Boala sa terminală a fost suprema „datorie faţă de plăcere", pentru a cita din poemele sale. Dacă heroina şi cocaina ar fi existat în Anglia Restauraţiei, Rochester ar fi fost primul candidat pentru o moarte încă şi mai timpurie. Abordarea lui lipsită de compromisuri este rezumată în aceste cuvinte dintr-una dintre poeziile sale: „E totuşi mai bine să ai plăcere decât să nu ai".

MOŞIERUL

John Mytton a fost un alt bărbat la care căutarea de senzaţii şi alcoolismul s-au combinat cu bogăţia, favorizând hedonismul auto-distructiv, la o scară pantagruelică. El moştenise o uriaşă avere, pe care o irosise în întregime în căutarea plăcerii, înainte de a muri, la treizeci şi opt de ani. Chiar şi beţiile prolifice ale lui Rochester par blânde în comparaţie cu Mytton, care a fost beat timp de doisprezece ani. Era şi un mare jucător şi autor al unor isprăvi hipice aproape suicidare, care l-au recompensat cu numeroase răni şi momente la limita morţii. Un prieten l-a descris ca pe un gentleman „cum lumea nu mai văzuse altul, dar, din anumite motive, nici nu ar trebui să mai vadă".

John Mytton s-a născut în anul 1796, într-o familie de latifundiari bogaţi. Tatăl său a murit doi ani mai târziu, lăsându-i moştenire proprietăţi vaste în Shropshire şi Ţara Galilor. Personalitatea impulsivă a lui Mytton, aflat continuu în căutare de senzaţii tari, a devenit manifestă încă de timpuriu, la fel ca şi slăbiciunea lui pentru alcool. A fost exmatriculat din şcoală, şi-a agresat profesorul particular şi nu a reuşit să intre nici la Oxford şi nici la Cambridge. Singurele pregătiri pe care le-a făcut pentru educaţia sa universitară (ratată) au constat în trimiterea unei cantităţi a peste o mie patru sute de

litri de vin de Porto, ca să îl aştepte la Cambridge. După un scurt stagiu în armată, el s-a stabilit la proprietatea din Shropshire, unde a început procesul de sinucidere cu plăcere.

Mytton şi-a exprimat hedonismul prin toate mijloacele care se puteau afla la dispoziţia unui moşier englez la începutul secolului al XiX-lea. Bea, precurvea, juca jocuri de noroc şi făcea sport. Era un bărbat înalt, musculos, al cărui apetit pentru risc era adesea nechibzuit. Potrivit unui prieten, aproape că nu trecea o zi fără ca Mytton să-şi rişte viaţa într-un fel sau altul. Când vâna, trecea în galop peste cele mai imposibile râpe şi garduri. Odată, a sărit, pe calul său cu un singur ochi, un pârâu a cărui lăţime a fost ulterior măsurată: avea peste opt metri! Când cădea de pe cal - ceea ce se întâmpla des aceasta era de obicei o consecinţă a beţiei.

Ca şi lui Rochester, lui Mytton îi plăcea să facă farse. Odată, a năvălit în salonul unde îl aşteptau oaspeţii călare pe un urs adult, în cele din urmă, animalul şi-a pierdut răbdarea şi l-a muşcat de picior. Sexul era o altă plăcere pentru care Mytton avea un mare apetit. S-a căsătorit de două ori şi a avut numeroase aventuri, adesea cu femei cu reputaţie îndoielnică. Prima lui soţie a murit tânără, iar cea de-a doua l-a părăsit de disperare.

Banii nu însemnau prea mult pentru Mytton, poate pentru că el avusese la naştere foarte mulţi. în timpul ultimilor săi cincisprezece ani de viaţă, el a tocat metodic echivalentul a câtorva zeci de milioane de lire sterline. O parte dintre aceşti bani s-au scurs pe sporturi, vin, femei şi haine scumpe: un prieten a numărat o dată o sută cincizeci şi două de perechi de pantaloni în garderoba lui Mytton, iar despre pivniţele lui se spunea că erau demne de un împărat roman. Cea mai mare parte a averii sale a fost pierdută la jocuri de noroc, restul pierzându-se pur şi simplu. Odată, călătorind spre casă în trăsură, Mytton a aţipit şi bancnote în valoare de câteva mii de lire au zburat realmente pe fereastra atelajului. El a tratat acest neplăcut incident aşa cum a făcut cu cea mai mare parte a inconvenientelor vieţii sale, respectiv ca o ocazie bună de râs.

Alcoolul a fost cea mare mare slăbiciune a lui Mytton şi ultimul său dezastru. De la o vârstă foarte fragedă, el trăia într-o stare

de intoxicare permanentă, având mereu în mână o sticlă. Doza lui zilnică era undeva între patru şi şase sticle de Porto - depăşind de peste douăzeci de ori limita recomandată în zilele noastre bărbaţilor britanici care vor să rămână sănătoşi. Se spune că Mytton îşi începea ziua cu o sticlă, în timp ce se bărbierea, şi o ţinea aşa până la culcare. în timp ce alcoolismul lui intrase pe o spirală ascendentă, care ieşise de sub control, el a trecut de la vinul de Porto la brandy. Se spunea că era „pe jumătate nebun dacă nu bea şi devenea de-a dreptul nebun dacă bea". Această nebunie a ieşit la iveală, de exemplu, atunci când a încercat să se vindece de sughiţ dând foc propriei sale cămăşi de noapte. Din fericire, în apropiere se aflau doi musafiri care au domolit focul, dar Mytton a suferit arsuri grave, în timpul convalescenţei sale, el cerea cantităţi suspect de mari de apă de colonie, pentru a-şi parfuma camera. Se zvonea însă că o bea. Pentru a face faţă extravagantelor sale cheltuieli, el a vândut proprietăţile familiei până ce, în cele din urmă, a rămas fără niciun ban şi înglodat în datorii. A murit în închisoare.

Charles James Apperley, prietenul şi biograful lui Mytton, reflecta ulterior la numeroasele similarităţi între Mytton şi lordul Rochester.[4] Ambii avuseseră o „iubire violentă pentru plăcere", dublată de o dispoziţie specială pentru „amuzamentele extravagante", care i-au târât în multe aventuri periculoase. Ambii înnebuniseră din cauza alcoolului: Rochester a fost beat timp de cinci ani, Mytton, doisprezece. Ambii iubiseră femeile şi se complăcuseră într-o serie de „amoruri de joasă speţă". Ambii fuseseră generoşi, miloşi şi buni cu servitorii lor. Şi, desigur, ambii se autodistruseseră de tineri. Dat fiind ritmul frenetic al vieţii pe care a dus-o, Mytton fusese norocos că a trăit atât de mult.

Oare lui Mytton îi plăcea viaţa pe care o ducea? Oare vastele capricii pe care şi le permitea în materie de alcool, sex şi sport îi aduceau o fericire deosebită sau măcar o plăcere durabilă? Sunt înclinat să fiu de acord cu Apperley, în concluzia lui că nu poate fi vorba despre aşa ceva, deoarece Mytton era, prin natura sa, incapabil să-şi astâmpere dorinţele. Ca şi Rochester, era insaţiabil. Aşa cum spunea Apperley, „nimic nu-i furniza o plăcere veritabilă".

FIARA

Vom trece acum la un individ care era încântat să rămână cu reputaţia de „cel mai rău om din lume" şi care făcea cu bucurie referinţă la propria persoană autointitulându-se Fiara. Este vorba despre Aleister Crowley - ocultist, poet, mag, yoghin, romancier, montagnard, revoluţionar sexual, dependent de droguri, explorator şi primul hipiot al lumii. Ca şi Rochester, Aleister Crowley a înghesuit în viaţa lui senzaţii şi plăceri de toate felurile şi varietatea care-i stătea la dispoziţie era mult mai mare decât cea pe care secolul al XVII-lea i-o putea oferi lui Rochester. El s-a bucurat de toate formele posibile de sex cu bărbaţi şi femei, a călătorit în toată lumea şi a consumat cantităţi uriaşe de droguri psihoactive. Principiul după care se ghida era „Să faci tot ce vrei".

Născut în anul 1875 într-o familie victoriană de bigoţi bogaţi, Crowley a dus o viaţă ca o insultă deliberată la adresa a tot ceea ce reprezenta mediul din care provenise. Un critic l-a descris

drept „praticant şi apărător ferm al oricărei forme de viciu cunoscută oamenilor în istoria lor". La douăzeci de ani de la moarte, el a devenit cunoscut unei noi generaţii, când Beatles-ii au inclus o fotografie a unui Crowley sumbru, cu capul ras, în colecţia eroilor lor personali de pe coperta albumului Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band. Aici se mai află William S. Burroughs, dar şi marchizul de Sade.

Pentru majoritatea contemporanilor lui şi pentru presa populară, Aleister Crowley a fost un pervers diabolic, dacă nu cumva chiar o încarnare a diavolului. Versiuni uşor deghizate ale lui apar în calitate de personaje malefice în cărţile mai multor autori, inclusiv ale lui W. Somerset Maugham, M.R. James, Christopher Isherwood, Denis Wheatley şi Anthony Powell.

Se spune că Le Chiffre, marele personaj malefic din prima carte cu James Bond a lui lan Fleming, Casino Royate, a fost în parte creat după modelul Crowley. Fleming a întâlnit Fiara în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, când avusese ideea să-l folosească pe Crowley într-o operaţiune a serviciilor secrete britanice, care urmărea alimentarea cu informaţii false a adjunctului lui Hitler, Rudolf Hess,

care credea orbeşte în astrologie.[5] întâmplător, James Bond este şi el un prototip (ficţional) al căutătorului de senzaţii. El se delectează cu experienţe puternice, maşini rapide şi sex din plin, mâncarea şi vinurile rafinate i se par „ridicol de plăcute" şi fumează şaizeci sau chiar mai multe ţigări pline de nicotină pe zi. în secret, el este cel mai rafinat dintre jucătorii din serviciile secrete şi bea cantităţi de alcool alarmante pentru cineva a cărui supravieţuire depinde de reflexe-brici. în Casino Royale, de exemplu, una dintre numeroasele băuturi sorbite de Bond în timpul unei singure zile este un cocteil cu martini sec, care presupune trei măsuri de gin, una de votcă şi jumătate de măsură de Kina Lillet, agitate foarte bine.

Dar să ne întoarcem la Aleister Crowley, care a existat cu adevărat, în ciuda reputaţiei sale demonice, o analiză mai detaşată i-a determinat pe unii biografi să concluzioneze că Fiara a fost înţeleasă greşit. Deci cine era el cu adevărat?

Originea lui Aleister Crowley era jenant de respectabilă. Edward Alexander Crowley - acesta era numele lui de botez - se născuse într-un orăşel englez cumsecade, Royal Leamington Spa, şi era primul copil şi singurul fiu al unor părinţi victorieni cu stare bună. El a adoptat numele de Aleister la universitate. Părinţii lui Crowley aparţineau de o sectă calvinistă, Plymouth Brethren, care avea idei extreme despre credinţă. Tânărului Crowley i se spusese, printre altele, că universul fusese creat în anul 4004 Î.Hr., că sărbătoarea Crăciunului este un festival păgân şi că orice om care nu era membru al sectei era un păcătos. Expunerea sa timpurie la această ramură fundamentalistă a religiei i-a provocat lui Crowley aversiunea de-o viaţă faţă de creştinism.

Crowley a primit o educaţie respectabilă, din partea unui cortegiu de profesori particulari şi instituţii. Natura sa rebelă s-a manifestat pentru prima oară la adresa obsesiei victoriene de a strivi din rădăcină răul reprezentat de masturbare (subiect pe care îl vom explora în capitolul 10). Tânărul Crowley a fost împins în direcţia opusă, devenind un onanist entuziast. Ulterior, el avea să scrie că în masturbare descoperise în sfârşit un păcat care merita făptuit şi s-a dedicat „cu

o vigoare caracteristică" acestei practici.

A descoperit delectarea sexului non-solitar la începutul adolescenţei şi s-a văzut nevoit să se retragă de la şcoală după ce o prostituată îl îmbolnăvise de gonoree.

în anul 1895, a intrat la Trinity College, Cambridge, unde a petrecut trei ani fericiţi. în cel mai delicios mod, Crowley alesese să studieze ştiinţele morale. Cambridge i-a deschis căile libertăţii şi el a rămas pe veci recunoscător universităţii pentru toleranţa ei. Când s-a pus problema unei viitoare cariere, el s-a gândit iniţial să devină diplomat sau spion. Dar nu a fost să fie. Şi-a dat seama că adevărata sa vocaţie era aceea de a supăra burghezia.

în timpul studenţiei, Crowley s-a îndrăgostit de un tânăr şi şi-a descoperit bisexualitatea. După ce a studiat limba persană, el a scris o lucrare homoerotică, The Scented Garden of Abdullah the Satirist of Shiraz, în stilul unui poet persan din secolul al XV-lea. Şi aşa a devenit un clasic necunoscut al literaturii gay. Totuşi, cea mai mare parte a energiei sale sexuale era concentrată asupra femeilor. Crowley insista să facă sex în fiecare zi afirmând că era esenţial pentru sănătatea lui: chiar şi numai patruzeci şi opt de ore de abstinenţă ar fi „tocit ascuţişul fin" al minţii sale. El a descris începutul primei sale căsătorii ca o orgie sexuală neîntreruptă, şi una dintre numeroasele sale amante l-a descris ca pe un maniac al sexului, în sens literal.

Crowley şi-a dedicat aproape întreaga viaţă magiei. Ritualurile pe care le oficia aveau un puternic element sexual; ele presupuneau ceea ce el numea „magie sexuală", definind-o enigmatic drept „arta de a produce fenomene prin voinţă". Această magie implica o mare cantitate de fluide corporale. Oficial, a făcut primii paşi în lumea ocultismului în anul 1898, când a fost iniţiat în Ordinul Ermetic al Aurorei. Această fraternitate magică îl mai avea drept membru printre alţii, şi pe poetul W.B. Yeats.

Câteva zeci de ani mai târziu, Crowley a publicat Magick, principala sa operă pe acest subiect. Cu mult timp înainte, el fondase o religie proprie, despre care credea că va urma .creştinismului. O numise Thelema, de la cuvântul grec pentru „voinţă". Crowley pretindea că principalul ei crez îi fusesese revelat de o inteligenţă supranaturală; acesta suna aşa: „Nu există altă Lege decât aceea ca

tu să faci ceea ce vrei"[6]. Viaţa lui Crowley s-a ghidat după acest precept. După cum au arătat criticii, era un enunţ misionar cât se poate de convenabil pentru un hedonist aflat în căutare de senzaţii, cu un libido uriaş. Acestea fiind spuse, felul în care a interpretat Crowley „Să faci ceea ce vrei" l-a determinat să facă mai mult decât să se abandoneze pur şi simplu fiecărui capriciu, deşi era cu siguranţă fericit cu asta. El a explicat că preceptul său se referea cu adevărat la „ideea imuabilă a sinelui profund". în viziunea lui Crowley, scopul vieţii era explorarea completă a profunzimii şi lărgimii capacităţilor sale mentale şi fizice. Apelând la jargonul contemporan, am putea spune că el se implicase într-un program incitant de

dezvoltare personală. .

Crowley şi-a urmat voinţa chiar şi cu preţul disconfortului fizic şi al efortului susţinut. A devenit maestru de yoga şi un bun alpinist, făcând încercări îndrăzneţe de a cuceri vârfurile K2 şi

Kanchenjunga, cel de-al doilea, respectiv al treilea dintre cei mai înalţi munţi ai lumii. A întreprins o călătorie epuizantă în Birmania şi China, tocmai pentru a păşi pe calea progresului spiritual. Deci aici chiar exista oarece bază pentru pretenţia sa că „plăcerea ca atare nu m-a atras niciodată". Cuvintele lui Crowley îi rezumă viziunea despre viaţă:

îmbrăţişez greutăţile şi privaţiunile cu delectare extatică; vreau tot ce-i în lume; aş merge la închisoare sau pe eşafod de dragul experienţei. Nu am depăşit niciodată credinţa de bebeluş că universul a fost făcut pentru ca eu să sug din el.

Dar nu s-a confruntat numai cu greutăţi şi privaţiuni. Plăcerile accesibile ale sexului şi drogurilor au pătruns intens în viaţa şi în ritualurile lui Crowley. La începutul anilor douăzeci, s-a mutat cu un grup mic de adepţi într-o fostă abaţie de pe coasta Siciliei, unde practicau ritualurile religiei Thelema a lui Crowley. Abaţia Thelema a fost descrisă drept prima comunitate hippy din lume, similară celor care vor urma inclusiv în privinţa condiţiilor mizere de viaţă. Ritualurile practicate implicau: heroină, opiu, eter, alcool, cocaină, haşiş, peyote şi mult, mult sex. Crowley era atras în mod deosebit

de substanţa halucinogenă peyote şi o iniţiase şi pe scriitoarea Katherine Mansfield în uzul acesteia, la una dintre „petrecerile sale cu peyote". El mai făcea şi experimente conştiincioase cu eter, lăsând o relatare detaliată despre felul în care îl folosise pentru a induce un soi de orgasm spiritual care a facilitat revelarea Voinţei sale Adevărate.

în 1919, un doctor îi prescrisese lui Crowley heroină, pentru astmul şi bronşita sa cronică. El luase şi înainte heroină şi alte opiacee, dar din acel moment a devenit complet dependent. în lumea medicală nu se auzise încă de potenţialul adictiv al heroinei. Cam în acelaşi timp i se prescria cocaină şi autorului lui Peter Pan, J.M. Barrie, pentru sciatică. în ciuda evidentei sale dependenţe, propria filozofie l-a convins pe Crowley că numai exercitarea Voinţei Adevărate l-ar putea face capabil să se lase atunci când doreşte. El a exprimat această fantasmă disperată în romanul semiauto-biografic Diary of a Drug Fiend, pentru a cărui interzicere presa populară a pledat entuziast.[7] Eşecurile sale repetate în încercarea de a scăpa de dependenţă au devenit o sursă insistentă de frustrare.

Cei care l-au cunoscut pe Crowley la bătrâneţe îşi amintesc de umorul lui răutăcios, autoironie. Un prieten l-a întrebat odată de ce căutase mai degrabă celebritatea decât bunul nume. Răspunsul lui Crowley arată că nu avea nici urmă de regret: dacă ar fi intrat în diplomaţie şi ar fi devenit ambasador, ar fi fost acum deja uitat. Dar toată lumea-şi va aminti de cel mai rău om de pe pământ. Crowley a murit în 1947 de bronşită şi degenerare miocardică. Avea şaptezeci şi doi de ani - deloc rău pentru o persoană care timp de jumătate de secol îşi îndesase corpul cu droguri de tot felul.

Admiratorii şi criticii discută încă în contradictoriu despre adevărata natură a Fiarei. A fost el oare, aşa cum pretindeau unii dintre apropiaţii lui, un vizionar cu puteri magice autentice? Sau era un hedonist egoist care făcea prestidigitaţie pentru a-i înşela pe bărbaţi şi pe femei ca să facă sex cu el? Eu, unul, am bănuiala că această a doua imagine este mai aproape de adevăr. Crowley nutrea o dorinţă autentică de a savura experienţele vieţii şi de a ajunge la

limitele propriului potenţial, chiar dacă arta ^

confort extrem Acestea fiind spuse, el şi-a petrecut totuşi cea mai mare parte a vieţii dedându-se cu luptate plăcerilor ^ Postura mistică era în mare măsura un mod de a obţine ceea dorea - în special parteneri sexuali, droguri recreaţionale şi

Zii chnsZhenshtwood, care l-a cunoscut pe Cowley la îm ceputu, anL treizeci, a pus probabil degetul pe rană atunci când

a remarcat că:

Cu adevărat îngrozitor la Crowley este că ai impresia că nu credea de fapt în nimic. Nici măcar în răutatea lui. Poate singurul care nu era fals era dependenţa lui de cocaină şi heroina.

STARUL

Starul hollywoodian Errol Flynn avea o atitudine directă şi deasa

.....*

apetit pentru experienţe de toate felurile. ■ i hu căutarea

Flvnn spunea despre sine că era motivat ,n special de captarea P ni i a saotesorezece ani, a plecat în Noua Guinee in cautare

adâncime, experienţă pe care a descris-o ca înspăimântătoare, dar stârnind râsul.

Când Flynn s-a mutat la Hollywood, ecluzele s-au deschis. Combinaţia lui de farmec personal, bogăţie, glamour şi libido supraîncărcat s-a dovedit explozivă atunci când i s-a dat frâu liber într-un mediu plin de parteneri atrăgători de ambele sexe. Flynn a profitat din plin, uneori bucurându-se de mai mulţi iubiţi pe noapte. A făcut cunoscut faptul că găsea sexul cu bărbaţi tineri cel puţin la fel de plăcut ca şi cel cu orice femeie şi a afirmat că intră într-un bordel cu aceeaşi curiozitate ca la British Museum. Casa lui din Los Angeles era un altar închinat sexului, plină de pornografie şi de jucării sexuale. Unul dintre dormitoare avea în tavan o oglindă bidirecţională prin care Flynn şi prietenii lui puteau observa prestaţiile oaspeţilor, din camera de deasupra.

Sexualitatea galopantă a lui Flynn avea şi o latură „prădătoare". El deţinea un iaht pe care, împreună cu un grup de prieteni de sex masculin, se putea delecta cu femei, băutură şi droguri, departe de ochii curioşi ai mass-media şi ai poliţiei. Autorităţile bănuiau că Flynn şi tovarăşii lui foloseau iahtul pentru a face sex cu minore. El a fost acuzat de mai multe ori de acest delict, şi odată a fost chiar judecat, fiind găsit însă nevinovat.

Apetitul lui Flynn pentru jocuri de noroc şi droguri recreative este şi el caracteristic căutătorului de senzaţii. Era un consumator prodigios de alcool, tutun şi mai multe droguri, inclusiv opiu şi cocaină. Nu era deloc o raritate să fie surprins beat pe platou, în mijlocul dimineţii, sau să prizeze cocaină între două duble. Odată, când i se prescriseseră picături nazale pentru o afecţiune a

sinusurilor, el a înlocuit conţinutul sticluţei şi se trata pulverizându-şi în nas un amestec de cocaină şi votcă.

Inspiraţia de a încerca opiul i-a venit de la lectura cărţii lui Thomas de Quincey Confesiunile unui opioman englez[1]. Deşi era conştient de pericole, i s-a părut irezistibilă perspectiva de a avea

o experienţă nouă. Cu un optimism de nezdruncinat, el era convins că poate încerca orice drog fără să devină dependent, dacă era numai pentru distracţie. Singura excepţie a fost heroina, pe care nu a încercat-o niciodată întrucât credea că îl poate transforma într-un sclav. Oricum, Flynn spunea că drogul cel mai periculos şi mai adictiv este alcoolul. în jurnalul lui, el a descris cum atacă alcoolul creierul şi ficatul, distrugând morala şi vitalitatea şi ucigând sexualitatea.

Unul dintre cei mai „inimoşi" băutori din lume, Flynn a simţit că poate declara cu autoritate că alcoolul este mult mai nociv decât orice opioid.

Flynn îşi înţelegea apetitul insaţiabil pentru senzaţii noi şi era mândru de el. El îşi înţelegea şi susceptibilitatea faţă de plictiseală. Visa să atingă fericirea într-un loc idilic de pe coastele Jamaicăi, dar ştia că nu va trece mult şi nici asta n-o să-l mai facă fericit. La fel, i se părea imposibil să rămână interesat prea mult timp de o femeie, oricât de minunată ar fi fost aceasta. S-ar fi plictisit pur şi simplu. De aceea el vedea monogamia ca un travesti al naturii umane.[8]

Pe la treizeci şi cinci de ani, suprasolicitările pe care le presupunea stilul lui de viaţă au început să-şi spună cuvântul. Sănătatea lui mentală şi fizică s-a deteriorat şi ulterior el a admis că se aflase de câteva ori în pragul sinuciderii. Doctorii i-au diagnosticat leziuni ireversibile ale inimii şi plămânilor şi nu îi mai dădeau mai mult de cinci ani, deşi până la urmă el a reuşit să mai trăiască paisprezece. Fără să se lase descurajat, Flynn a declarat că e viaţa lui şi că poate să şi-o dea peste cap după propriul plac, începând să fumeze şi să bea şi mai abitir.

în cele din urmă, realitatea l-a doborât: a murit în urma unui atac de cord la cincizeci de ani. Raportul medicului legist a consemnat leziunile cauzate de o combinaţie toxică de abuz de droguri şi alcool, fumat, malarie, hepatită şi boli cu transmisie sexuală. Cu un astfel de diagnostic, majoritatea oamenilor nici nu ar fi ajuns la cincizeci de ani. Se spune că ultimele cuvinte ale lui Flynn au fost: „M-am distrat enorm şi m-am bucurat de fiecare clipă."

MĂSCĂRICIUL

Mulţi spun că geniul comediei Peter Cook a fost una dintre cele mai nostime fiinţe umane care au trăit vreodată. Capacitatea lui de a fascina auditoriul cu invenţiile sale comice s-a manifestat pentru prima oară pe când se afla încă la şcoală; în timpul studenţiei la Cambridge el era deja un star în plină ascensiune. A urmat un succes comercial de proporţii, la începutul anilor şaizeci, când Cook şi colegii săi au adus spectacolul lor de mare succes Beyond the Fringe pe scenele din Londra şi din alte oraşe. Odată cu succesul s-au ivit şi numeroase oportunităţi pentru a experimenta plăcerea.

La mai mulţi ani după aceea, când lui Cook i s-a cerut să alcătuiască un clasament al plăcerilor

personale, el a menţiont bârfa, cărţile, sportul, emisiunile radiofonice interactive de noapte, televiziunea, comedia, băutura şi mâncarea, ţigările şi pedanteria altora. Lista lui era remarcabilă prin omisiuni: beţia, drogurile, jocurile de noroc şi sexul. La fel ca şi Errol Flynn, Peter Cook avea un apetit excepţional pentru ele.[9] Şi, mai presus de toate, detesta plictiseala şi se temea de ea.

Prietenii şi biografii sunt de acord că Peter Cook avea un prag extrem de mic de toleranţă la plictiseală şi şi-a petrecut cea mai mare parte a vieţii încercând să scape de acest pericol apelând la toate mijloacele care i-au stat la dispoziţie. Era atras de orice distracţie care i-ar fi putut ocupa mintea o perioadă, fie că era vorba despre a-i face pe oameni să râdă, despre o doză de drog sau despre pariul pus pe un cal. Cook înţelegea prea bine că plictiseala era duşmanul lui de moarte. într-un interviu dat cu puţin timp înainte de a muri, el remarca: „Odată ce ai decis că ai un prag scăzut de plictiseală, devii din ce în ce mai plictisit." Producerea râsului era una dintre portiţele sale de scăpare, dar nu-i oferea decât o alinare de scurtă durată. Cei care l-au cunoscut au remarcat că viaţa îl plictisea de moarte.

Alcoolul şi alte droguri recreaţionale îi mai ofereau câteva distracţii previzibile. El a început să bea mult la începutul anilor şaptezeci. Când era beat, putea fi foarte crud, alcoolul ajungând să-i

domine relaţiile cu partenerul său de comedie, Dudley Moore, într-un interviu din 1973, Cook a recunoscut că bea prea mult şi a atribuit plictiselii acest obicei. în perioada respectivă, Cook şi Moore erau animaţi şi de ceea ce un biograf a numit o poftă insaţiabila de a face sex cu cât mai multe femei. Ca orice căutător de senzaţii. Cook era şi un mare fumător. După ce s-a străduit să se lase, a ajuns să fumeze regulat patruzeci de ţigări pe zi. încercările repetate ale lui Cook de a renunţa la băutură s-au dovedit fără succes. La cea de-a patruzeci şi noua aniversare, el a condus beat şi a intrat cu automobilul său nou într-o maşină a poliţiei, pe trecerea de pietoni. în acest stadiu, el bea la micul dejun câteva pahare de votcă triplă şi admitea public că alcoolul devenise pentru el o necesitate, şi nu o plăcere. Consuma şi ecstasy, şi cocaină. Uneori, îşi petrecea după-amiezile pe o bancă în parc, împreună cu prietenul său Willie Donaldson, discutând pornografie şi consumând ecstasy. Cum spunea Donaldson, erau „doi dependenţi bătrâni, clătinându-se plictisiţi [...] era trei după-amiaza şi el avea impresia că nu putea

să mai trăiască fără droguri".

Peter Cook a murit în 1995, la cincizeci şi şapte de am, din cauza unei hemoragii gastrointenstinale. Cauza evidentă era abuzul cronic de alcool, dar cauza ultimă a fost, probabil, plictiseala.

REGELE

Viaţa şi moartea lui Elvis Aaron Presley continuă să-i obsedeze pe milioane de oameni. Nu trebuie să insist nici asupra vieţii şi nici asupra morţii lui, ci trebuie doar să menţionez unele trăsături relevante pentru temele plăcerii, căutării de senzaţii şi plictiselii. (Acestea, şi faptul că numele hairstylistului lui Presley era Sal Orifice.)

Viaţa lui Elvis Presley, Regele, a fost cu adevărat caracterizată de triada atât de celebrată a lui lan Dury, formată din sex, droguri şi rock-and-roll, totul garnisit cu mari cantităţi de mâncare, shopping şi jocuri de noroc. Elvis împărtăşea intoleranţa la plictiseala a lui Peter Cook, precum şi predilecţia lui Errol Flynn pentru femei

foarte tinere, fiind celebru pentru faptul că s-a întâlnit cu fata care-i va deveni ulterior soţie pe când ea avea paisprezece ani şi era la şcoală. Ca şi pe Rochester şi Mytton, căutarea lui de senzaţii l-a împins spre un comportament autodistructiv şi moarte prematură.

în primul rând, sex. Elvis Presley este şi el un exemplu de bărbat atrăgător cu libidou sănătos căruia faima şi bogăţia i-au oferit ocazii nesfârşite de sex recreativ. El le-a valorificat pe majoritatea, deşi poate nu la scara pantagruelică a lui Errol Flynn. Una dintre primele sale iubite îşi aminteşte de jena pe care a simţit-o când a ajuns în patul lui Elvis la câteva minute după ce plecase altă fată. Ceea ce un prieten a numit o procesiune constantă de femei a continuat chiar şi după ce Elvis s-a căsătorit.

Apoi, droguri. Elvis credea cu încăpăţânare că amfetaminele îi dau energie, încredere în sine şi-l fac să se simtă bine. De altfel, le făcea campanie printre prietenii de ambele sexe, cărora le oferea tuburi cu pastile, ca să le folosească şi ei. Marca lui preferată era Dexedrine. De fapt, ca să fim corecţi, în vremea aceea amfetaminele erau considerate mai curând medicamente decât „droguri". Oricum, Elvis mai făcea experienţe şi cu LSD, canabis şi cocaină. Fuma tutun, desigur, dar nu pare să fi fost vreun mare beţiv.

O să trec peste partea de rock-and-roll.

Plictiseala era o mare problemă pentru Elvis. Unii oameni recurg la somn ca să combată plictiseala. Dar Elvis, la fel ca majoritatea căutătorilor de senzaţii, a adoptat strategia opusă. El ataca plictiseala stând treaz cât mai mult timp posibil. Elvis şi prietenii lui aveau o „existenţă ca în 1001 de nopţi", în care treceau de la o fantezie improbabilă la alta. Zilele lor începeau cu un mic dejun luat seara, după care urma o noapte întreagă de beţii, adesea în-torcându-se în dimineaţa următoare la hotel cu un alai întreg de fete. Acest stil de viaţă nocturn a devenit un obicei. Niciunul nu dormea mai mult de câteva ore pe noapte şi apelau la anfetamine ca să-i ţină pe linia de plutire. în special Las Vegas-ul încuraja un mod de viaţă în care timpul nu mai avea sens şi toate capriciile hedoniste erau permise. Prietenii săi au înţeles că rolul lor principal era acela de a se ocupa de distracţia Regelui. Din când în când,

Elvis lua un revolver şi trăgea în televizor sau în candelabru. Un prieten a spus odată că reacţiona la plictiseală ca un copil.

După sex şi droguri, nu trebuie să uităm de mâncare, shopping şi jocurile de noroc. Se spune că Regele ronţăia mai mereu câte ceva Când a întâlnit-o pe viitoarea sa soţie, Priscilla, se pare ca a dus-o la bucătărie, unde a mâncat cinci sandviciuri cu bacon. Mâncarea preferată a lui Elvis erau sandviciurile cu unt de arahide şi banane, prăjite în unt. 0 altă gustare preferată era „pâiniţa de aur": o pâine albă golită de miez, unsă bine cu unt şi umpluta cu bacon, jambon şi unt de arahide. Nu avem deci de ce să ne miram că în ultima perioadă a vieţii se îngrăşase. Lui Elvis îi placea şi sa meargă la shopping. în anii şaptezeci, el şi-a cumpărat un avion mare de pasageri,

dotat cu un pat uriaş şi o baie placata cu aur. l-a oferit o aeronavă şi managerului lui, asta înainte de a dărui paisprezece automobile Cadillac. Jocurile de noroc erau şi ele o modalitate de a umple ceasurile goale. Când se afla in Las Vegas, nu era deloc neobişnuit pentru Elvis să piardă sume mari de bani

la mesele de joc. .

în ultimii săi ani de viaţă, el se confrunta cu o adânca stare de indispoziţie, care aminteşte de declinul lui Rochester. Drogurile şi celelalte distracţii nu mai erau suficiente ca să-l ţină pe linia de plutire astfel încât se prăbuşea în stări depresive care durau foarte mult. Doctorii nu-l puteau ajuta decât prescriindu-i şi mai multe droguri. Prietenii îl compătimeau deoarece părea incapabil să se mai bucure de viaţă. Unii puneau starea lui pe seama drogurilor, alţii o atribuiau gândurilor pe care el şi le făcea despre propria viaţă. Erau zile când aproape că nu putea să adune suficientă energie pentru a se

ridica din pat. . .

Moartea lui, survenită în 1977, nu a fost nici demnă, nici neaşteptată. Se ştie că a fost găsit cu faţa într-o baltă de vomă, pe pardoseala toaletei, cu pantalonii pijamalei sale aurii în vine. Autopsia a scos la iveală numeroase dovezi ale ravagiilor făcute de medicamentele prescrise, inclusiv leziuni ale ficatului, ateroscleroză coronariană şi constipaţia specifică unui consumator de opiacee. Avea patruzeci şi doi de ani şi a fost o altă victimă a plictiselii.

PERLA

Cel de-al şaptelea şi ultim exemplu de căutător de senzaţii sparge tiparul exclusiv masculin de până acum.[10] Janis Joplin, legendara cântăreaţă rock a anilor şaizeci, s-a născut în 1943 în bigotul orăşel Port Arthur, Texas, care a fost votat odată printre cele mai urâte zece oraşe din lume. Unii spun că a fost cea mai mare vocalistă rock din toate timpurile. A murit în şaptezeci din cauza unei supradoze accidentale de heroină. Cea mai mare parte a vieţii şi-a petrecut-o în excese hedoniste, încercând să alunge durerile plictiselii şi golului cu sex, droguri şi rock-and-roll. Un biograf a spus că ea se aflase aproape toată viaţa într-o „sinucidere cronică".

Janis Joplin, alias „Perla", se lăuda cu imensul ei apetit sexual: susţinea că s-a culcat cu câteva mii de bărbaţi şi câteva sute de femei. Printre iubiţii ei s-ar fi aflat şi staruri rock la fel de legendare: Jimi Hendrix şi Jim Morrison. Hazardul a făcut ca toţi trei să moară la douăzeci şi şapte de ani din cauza unor supradoze accidentale. Hendrix a decedat cu o săptămână înainte de Joplin, înecat în propria vomă; Jim Morrison, cu nouă luni mai târziu.[11]

Joplin consuma cu voracitate droguri recreative. îi plăcea heroina, care-i diminua mustrările de conştiinţă şi anxietatea. însă preferatul ei era alcoolul, pe care-l bea aproape continuu. Avea alcool în sânge în noaptea ultimei supradoze, fatale, de heroină. Perla începea să bea dimineaţa şi se îmbăta după-amiaza. Dacă avea concert în seara respectivă, făcea o pauză; dacă nu avea, continua să bea până când nu mai ştia de ea. Mai prezenta şi semnele unor tulburări de comportament alimentar. Fusese grasă în adolescenţă şi apoi avusese mari oscilaţii de greutate.

Dorinţa de dulciuri, alimentată de heroină, nu o ajuta prea mult.

Forţele psihologice care au determinat-o pe Janis Joplin să caute la nesfârşit senzaţii sunt sortite să rămână subiect de speculaţie. Un psiholog clinician a diagnosticat-o post-mortem cu tulburare de personalitate compulsivă, caracterizată, printre altele, de impulsivitate. (Acelaşi psiholog i-a pus post-mortem, speculativ, acelaşi diagnostic şi lui Jim Morrison.) Nimic din copilărie nu oferea o explicaţie evidentă

pentru comportamentul ei autodistructiv. Toate relatările arata ca ea a avut o copilărie relativ normală şi fericită, în sânul unei familii nucleare, iubitoare. Totuşi, toţi prietenii ei au spus că existau trei trăsături proeminente ale comportamentului ei: căutarea de senzaţii, impulsivitatea şi intoleranţa la plictiseală. După cum s-a exprimat un amic, ea ar fi făcut orice ca să „clintească nemişcarea şi sa sparga zidurile plictiselii". Altul a spus că viaţa şi muzica ei erau definite de nelinişte. Ca şi lordul Rochester, dorinţa ei insaţiabilă de senzaţii semăna cu o luptă pentru a scăpa de demonii din interior. Ca şi Rochester, aceasta a ucis-o.

[1]

Pentru ediţia română vezi traducerea lui Corneliu Rudescu, Editura Univers, Bucureşti, 1996 (n. red.).

PLICTISEALĂ, NEFERICIRE ŞI DURERE

Cineva mă plictiseşte. Chiar eu, cred.

Dylan Thomas (1914-1953)

Scurta serie de vieţi de căutători de senzaţii pe care am prezentat-o în capitolul anterior, vieţi alese la întâmplare, nu este cu siguranţă tipică pentru umanitate şi nu se poate constitui în eşantion semnificativ din punct de vedere ştiinţific. Totuşi, biografiile lor ilustrează, printre altele, felul cum plictiseala sau teama de plictiseală poate fi un factor motivaţional puternic pentru căutarea de plăcere şi pentru hedonismul autodistructiv. Ele mai demonstrează şi cum cineva care are o viaţă plină de plăcere poate fi profund nefericit. Să începem cu ciudat de neglijatul fenomen care este plictiseala.

CÂTEVA FAPTE DE INTERES MODERAT DESPRE PLICTISEALĂ

Plictiseala este periculoasă. Lordul Rochester nu a putut suporta ceea ce el a numit „natura moartă". Desfrâul său autodistructiv a fost o reacţie naturală. Peter Cook şi-a scurtat viaţa încercând să scape de plictiseală, aşa cum au făcut şi Elvis Presley, John Mytton şi Janis

Joplin. Se pare că Aleister Crowley şi Errol Flynn au avut mai mult succes în alungarea plictiselii, prin căutarea neîncetată de noi senzaţii. Crowley a fost explicit referitor la acest lucru, declarând că plictiseala sau groaza de plictiseală l-a determinat să ia heroină. Chiar şi Casanova, un hedonist fericit, care pretindea că s-a bucurat de viaţa lui lungă şi plină de evenimente, era foarte atent la plictiseală:

Nimic nu este mai preţios pentru un om care gândeşte decât viaţa însăşi; totuşi, cea mai mare voluptate îi aparţine celui care practică cel mai bine dificila artă de a o face să treacă repede. Nu înseamnă că acesta ar vrea să-şi scurteze viaţa, ci mai degrabă vrea ca distracţiile să-l facă mai puţin conştient de curgerea ei.

Oamenii răspund de obicei la plictiseală căutând mai multă stimulare, de preferinţă plăcută. Aceasta înseamnă că persoanele care sunt neobişnuit de susceptibile la plictiseală ar trebui să se comporte ca nişte căutători de senzaţii. Cercetarea demonstrează acest lucru.

Psihologii au arătat că indivizii care au o propensiune peste medie pentru a resimţi plictiseala tind să obţină scoruri mai mari pe scalele de căutare de senzaţii şi impulsivitate. Asemenea indivizi prezintă şi o probabilitate mai ridicată să bea alcool, să fumeze şi se folosească droguri recreaţionale ilicite. Consumul de droguri psihoactive pentru a scăpa de plictiseală a fost observat şi la alte specii. Dintre maimuţele care sunt ţinute în condiţii extrem de plicticoase, cu semiîntuneric şi izolare, unele vor fuma voluntar ţigări cu un puternic drog halucinogen, dimetiltriptamină (DMT). Animalele caută consolare în acest stupefiant psihoactiv, chiar dacă

nu-l găsesc câtuşi de puţin plăcut în condiţii normale. Jocurile de noroc reprezintă o altă formă de căutare de plăceri cu potenţial adictiv care este legată de plictiseală. Persoanele care prezintă probleme serioase legate de jocurile de noroc tind să înregistreze scoruri mai ridicate pe scalele susceptibilităţii de a se plictisi. Jocurile de noroc, ca şi alcoolul sau drogurile, sunt folosite de unii indivizi ca o formă de automedicaţie ' pentru a-şi ameliora stările de plictiseală şi proastă dispoziţie.

S-a dovedit că tendinţa de a se plictisi uşor este asociată cu mai multe caracteristici, majoritatea la rândul lor indezirabile. în medie, persoanele înclinate spre plictiseală resimt câteva simptome ale unor probleme de sănătate mentală şi fizică şi sunt mai înclinate să emită judecăţi negative despre ele însele. Ele au de asemenea performanţe mai reduse la sarcinile care solicită atenţie sau vigilenţă, în comparaţie cu colegii lor, majoritatea studenţilor cu înclinaţie spre plictiseală sunt mai puţin eficienţi în ceea ce priveşte planificarea carierei, sunt mai puţin implicaţi în propria lor educaţie şi au stiluri de viaţă mai puţin fericite. Nu este de mirare că filozoful Bertrand Russell a decretat că plictiseala este vinovată pentru jumătate din păcatele omenirii.

Cu secole în urmă, autorităţile religioase erau foarte atente la pericolele plictiselii. La începutul Evului Mediu, o stare de dezgust, depresie şi dezinteres cunoscută sub numele de acedia (sau accidie) era considerată păcat capital. Termenul acedia a fost folosit în acest sens încă din secolul al IV-lea, deşi sensul său a devenit apoi din ce în ce mai obscur, nemaiputându-se deosebi de simpla tristeţe. Deşi conceptul medieval de acedia a ieşit din uz, psihiatrii mai întâlnesc şi în zilele noastre o stare patologică ale cărei caracteristici se potrivesc acestui profil. Principalele sale simptome sunt anxietatea, tristeţea, o incapacitate de a face ceva util şi o insensibilitate generală faţă de plăcere şi durere. Această stare similară cu acedia, care nu se aseamănă în totalitate cu o depresie uşoară, a fost rezumată de un psihiatru sub numele de dezgust de viaţă în general.

Scriitorii de ficţiune au examinat ocazional efectele corozive ale plictiselii, deşi în literatură ea este mult mai puţin prezentă decât în viaţa cotidiană. (Se înţelege de ce un autor ambiţios s-ar putea sfii să-şi proclame următoarea carte drept un roman epic cu sufletul la gură despre... plictiseală.) Printre rarele excepţii de la regula editorială „fără plictiseală" se numără American Psycho de Bret Easton Ellis şi Crash de J.G. Ballard*.

Cărţile respective au apărut în limba română la Editura Polirom în 2005, respectiv 2007 (n. red).

Personajul principal din American Psycho, Patrick Bateman, este un bancher din New Yorkul anilor optzeci, a cărui personalitate se descompune în faţa lipsei crase de sens a vieţii lui. Bateman este un yuppie prin definiţie gol de conţinut, care „se simte ca naiba, dar arată grozav". îl însufleţesc numai detalii triviale ale hainelor de firmă purtate de cunoştinţele sale şi mâncărurile fine pe care ei le consumă în restaurante exclusiviste.

Oare scoicile au fost sashimi? Erau fripte sau gratinate? în lumea lui nu există nimic în afara detaliilor vane de suprafaţă. Toate lucrurile par fără culoare şi nu îşi mai doreşte nimic. Pentru a-şi alunga plictiseala şi pentru a da unele urme de sens în viaţa sa fără sens, Bateman comite (sau îşi imaginează numai?) o serie de acte de violenţă fizică extremă, din ce în ce mai groteşti. Crash

prezintă un grup de oameni profund plictisiţi şi goi, care caută senzaţii înscenând accidente rutiere.[1] Sexul convenţional deja nu mai este suficient pentru ei; pentru a ajunge la orgasm, ei trebuie să-l cupleze cu violenţa fetişistă a impactului.

Ambele romane explorează ideea că plictiseala existenţială profundă izvorăşte din interiorul individului şi este mult mai mult decât o simplă consecinţă a stimulării inadecvate. Aşa cum se întâmplă adesea, ficţiunea literară ia un element al naturii umane şi-l luminează ca un reflector, punând în evidenţă adevăruri care altminteri ar putea să treacă neobservate. Presupunerea unanim acceptată că plictiseala reflectă lipsa de stimulare din partea mediului individului este partea cel mai puţin interesantă a poveştii. Plictiseala revelează mai multe despre persoană decât despre lumea în care aceasta trăieşte.

Aşadar, ce anume este plictiseala şi în ce relaţie se află ea cu plăcerea şi căutarea de senzaţii? Filozoful secolului al XVIII-lea Immanuel Kant a descris plictiseala ca o stare mentală neplăcută în care ne dorim cu ardoare noi forme de stimulare şi plăcere.

O definiţie psihologică modernă urmează o linie similară, specificând că plictiseala este o stare emoţională neplăcută şi pasageră în care individul îşi pierde interesul pentru activitatea sa curentă şi are dificultăţi de concentrare. Ambele afirmaţii sunt descrieri

corecte ale fenomenului, dar spun prea puţin despre cauzele care îl generează.

Săpând mai adânc, filozoful Lars Svendsen a afirmat că plictiseala apare atunci când nu este satisfăcută nevoia noastră inerentă de sens personal. El vrea să spună că noi toţi avem o nevoie fundamentală de a interpreta şi de a construi activ sens pentru noi înşine, în lumea modernă, totuşi, majoritatea obiectelor şi experienţelor ni se prezintă cu sensul deja interpretat şi formulat. Potrivit lui Svendsen, lipsa de sens personal este ceea ce ne împinge în braţele cultului pentru celebrităţi, ale modei, misticismului şi altor substitute nesatisfăcătoare. Ceea ce contează în zilele noastre, spune el, nu este dacă un anumit lucru este sau nu bun, ci dacă este nou şi interesant. Din nefericire, lucrurile noi şi interesante devin rapid rutină şi plictiseală, lăsându-ne într-o stare cu nimic mai bună decât la început.

Natura şi cauzele plictiselii încep să devină mai clare atunci când adăugăm dorinţa la această mixtură. La nivelul cel mai trivial, plictiseala este o stare temporară de disconfort care apare din cauză că nu avem destule lucruri de făcut. Dar plictiseala mai operează şi la un nivel mai profund, referindu-se la sentimentul pătrunzător că de fapt nu există nimic care să merite să fie făcut. Această stare, mult mai tulburătoare, este numită uneori plictiseală existenţială. Pentru cei care-i cad pradă, niciun obiect sau activitate nu mai pare dezirabilă. Cu cât individul respectiv are mai multe lucruri de făcut, cu atât mai profundă devine plictiseala, lăsându-l cu dorul de a resimţi o dorinţă autentică, de orice fel. Aceasta mi se pare a fi o descriere nu prea rea a indispoziţiei de care sufereau Rochester şi ceilalţi. Toţi aveau o mulţime de lucruri de făcut: problema era că ei nu mai simţeau dorinţa de a face vreunul dintre acele lucruri.

Legăturile strânse între plăcere, dorinţă şi plictiseală au fost analizate de Arthur Schopenhauer, sumbrul filozof al secolului al XlX-lea. El a ajuns la sumbra concluzie că existenţa umană este un ciclu fără sfârşit în care resimţim continuu noi dorinţe. Dacă le gratificăm, experimentăm pe

moment plăcere, în timp ce dacă ele rămân

neîmplinite resimţim neplăcere sau durere. Dar, daci dorinţee noastre sunt împlinite prea repede sau

mai apară noi dorinţe şi se pogoară o plapuma de plictiseala. PI c tiseala este consecinţa pierderii capacităţii de a nutri no. dor n e^

Astfel spune Schopenhauer, existenţa umana pendulează intre durere ş'plictiseală. Cel mai bun lucru pe care-l putem spera ,n viaţă sunt plăcerile trecătoare de a satisface o serie nesfârşita de

noi dorinţe. Oh, vai! ..

Această analiză mai degrabă deprimantă a naturii umane est

susţinută, cel puţin în parte, de cercetările care fac legătură intre plictiseală şi o lipsă de conştientizare a propriilor emoţii. Psihologii au demonstrat că indivizii cu cea mai pronunţata înclinaţie ca r plictiseală tind să fie relativ nepricepuţi în ceea ce priveşte iden carea, descrierea şi înţelegerea propriilor lor emoţii. Ei se plictise uşor deoarece nu-şi cunosc sentimentele şi dorinţe e, nu pentru că lumea din jurul lor ar fi deosebit de plicticoasa. Eveniment ş stimuli care ar putea fi plăcuţi nu le mobilizează interesul. Reacţia lor naturală este de a căuta mai multă stimulare, dar aceasta nu face decât sâ întâutătească lucrurile. Ca rezultat al concentrare din ce în ce mai puternice pe lumea exterioară, ei sunt ş. mai puţin atenţi la lumea internă a propriilor emoţii. In consecinţa probabilitatea ca potopul de noi senzaţii să le satisfacă dorin e e re este şi mai mică, lăsându-i şi mai dezinteresaţi şi mai plictisiţi. % pentru ca lucrurile să se înrăutăţească, noi, oameni,, ne adaptam rapid la noi stimuli, alimentând un apetit pentru senzaţii şi ma. no., şi mai puternice. Această luptă cu plictiseala îl face pe individ ma, susceptibil la efectele ei. Paralelele cu dependenţa de droguri

SUnCea mai bună strategie de a ieşi din cercul vicios al plictiselii şi căutări, de senzaţii este să ne îndreptăm atenţia către lumea interioară a propriilor noastre sentimente mai degraba decât spre ex terior spre noi surse de senzaţii. Când plictiseala loveşte cel ma, bun răspuns este să ne lăsăm în voia valului. Plutind ,n plictiseala, putem învăţa ceva despre dorinţele şi sentimentele noastre.

FERICIREA

Cei şapte căutători de senzaţii ai noştri ilustrează alt adevăr dureros, anume că te poţi scălda în senzaţii plăcute şi totuşi să fii profund nefericit. Plăcerea este una, fericirea alta. Ce este atunci fericirea şi ce relaţie există între ea şi plăcere?

Mii şi mii de ani, natura şi cauzele fericirii i-au preocupat pe oameni, în ultimul timp înregistrându-se o avalanşă de cărţi noi pe acest subiect. Filozofi, psihologi, guru şi economişti continuă să dezbată natura fericirii, sursele ei şi modalităţile de a o obţine. însă un lucru asupra căruia cei mai mulţi dintre ei sunt de acord este că fericirea şi plăcerea nu sunt acelaşi lucru, deşi sunt frecvent confundate.

Punctul meu de vedere, pe care l-am prezentat în altă parte, este că fericirea este formată din trei fluxuri distincte, dar complementare: plăcerea, absenţa neplăcerii şi satisfacţia. în acest context, plăcerea înseamnă a te simţi bine; este semnalizată prin prezenţa unor emoţii pozitive: bucurie, mulţumire, mândrie sau afecţiune. Absenţa neplăcerii se referă la absenţa durerii sau a emoţiilor neplăcute, cum sunt tristeţea, anxietatea, frica, mânia, vinovăţia şi ruşinea. Satisfacţia, cel de-al treilea element al fericirii, înseamnă că individul respectiv apreciază, reflectând, că este satisfăcut în general de viaţa sa, precum şi de unele aspecte specifice ale ei, de exemplu relaţiile personale sau cariera. Satisfacţia poate proveni din credinţa că viaţa are sens. Potrivit acestui model, fericirea este o întreită combinaţie de trăire a plăcerii, netrăire a neplăcerii şi credinţă că viaţa proprie este bună. De aceea, fericirea are mai multe arome, fiecare datorată unui amestec diferit din cele trei elemente nucleare. Totuşi, pentru a fi cu adevărat fericit, este nevoie de cel puţin un strop din fiecare. Plăcerea şi absenţa neplăcerii nu sunt pur şi simplu două modalităţi diferite de a eticheta acelaşi lucru. Ele sunt separate şi distincte. Cantitatea de plăcere pe care cineva o trăieşte în viaţă este, într-o măsură surprinzătoare, independentă de cât de multă neplăcere experimentează respectiva persoană -cel puţin dacă ne referim la perioade lungi de timp. Poţi avea puţină sau destulă din oricare dintre ele sau din amândouă. Un căutător

de senzaţii promiscuu, consumator de droguri, poate avea o viaţă plină de plăcere şi neplăcere. Gândiţi-vă la lordul Rochester sau la Janis Joplin. Pentru alţii, viaţa poate părea lipsită total atât de plăcere, cât şi de neplăcere. Pentru unii indivizi, existenţa este marcată de suferinţă, pentru alţii, nu e marcată de aproape nimic. Dacă ar fi să aleg, aş opta pentru cantităţi generoase de plăcere, condimentate ocazional cu doze homeopatice de neplăcere, tocmai pentru a crea contrastul.[2]

Deci fericirea este formată din sentimente şi gânduri. Poţi fi foarte satisfăcut, şi de aceea fericit, fără să fie obligatoriu să simţi prea multă plăcere. într-adevăr, a fi mereu copleşit de plăcere pare un lucru foarte greu; aşa cum am văzut, în mod inevitabil, plăcerea îşi pune singură capăt. Drogurile recreaţionale pot induce cu succes plăcerea sau pot alina cu acelaşi succes neplăcerea. Dar ele nu pot crea satisfacţie şi de aceea numai ele nu pot să facă pe cineva cu adevărat fericit. Un drog care îmbunătăţeşte dispoziţia sau reduce anxietatea poate să-l facă pe individ să se simtă mai bine un timp, dar nu îl va face să creadă că viaţa lui este bună - de fapt, adesea se întâmplă exact invers.

Noţiunile cotidiene despre fericire se concentrează adesea pe elementul plăcere, neglijând satisfacţia şi absenţa neplăcerii. Această tendinţă de a vedea fericirea mai degrabă în termeni de sentimente decât de gânduri este în acord cu cultura noastră consumistă, de gratificatie imediată. Se crede despre fericirea adevărată că este un lucru care ne scapă, în timp ce despre plăcere se presupune că este rapidă şi uşor de obţinut. Rezultatul poate fi o formă unidimensională de pseudofericire, din care lipseşte satisfacţia, iar neplăcerea este mult prea prezentă. Pentru a fi cu adevărat fericiţi trebuie să simţim multă plăcere, dar mai trebuie şi să evităm sau să îndurăm neplăcerea şi să considerăm că viaţa noastră merită să fie trăită. ^ Aristotel nici nu putea concepe că fericirea poate fi echivalată pur şi simplu cu plăcerea:

Oamenii comuni şi cei mai vulgari identifică binele cu plăcerea şi deci sunt mulţumiţi cu o viaţă de distracţii. Astfel, oamenii comuni

se arată a fi evident ignobili, preferând ceea ce este o viaţă bună numai pentru vite.

Dar Aristotel nu era deloc un spărgător de petreceri. Dimpotrivă, el credea că plăcerea este prin natura ei bună şi trebuie urmărită de dragul ei înseşi. El a afirmat deschis: „Cu siguranţă vorbesc prostii aceia care neagă că este bun lucrul pe care toate creaturile îl caută." Din punctul lui de vedere, problema era că mulţi nu sunt capabili să-şi controleze apetiturile josnice sau să caute ceea ce el afirma că sunt plăcerile adevărate. Se înţelege că, în calitate de filozof, Aristotel punea mai mare preţ pe contemplaţie şi virtute decât pe beţie şi fornicaţie.

Şi filozoful de la Harvard, Robert Nozick, respinge ideea că un flux continuu de experienţe plăcute ar putea constitui în sine o stare dezirabilă. în anii şaptezeci, Nozick a realizat un experiment de gândire în care a imaginat o „maşină de experimentat", care putea reproduce fidel orice experienţe sau trăiri, inclusiv pe cele de plăcere intensă. în realitate, participantul la teste plutea într-un container, cu nişte electrozi ataşaţi de creier. (Oricine cunoaşte filmele din seria Matrix va recunoaşte acest scenariu.) Nozick a ajuns la concluzia că, indiferent de cât de plăcută poate fi o astfel de existenţă, ea tot va fi inferioară unei vieţi reale marcate de durere, suferinţă şi dezamăgire. Vrem să fim fericiţi din cauze reale.

Atunci când sunt întrebaţi, majoritatea oamenilor spun că ar refuza oferta de a fi conectaţi permanent la „maşina de plăcere" a lui Nozick, deoarece nu ar fi cu adevărat fericiţi, indiferent de cât de minunat s-ar simţi. De spus, sigur că ar spune-o, nu-i aşa? Dar eu bănuiesc că unii dintre noi s-ar purta altfel, odată ce vom fi îndrăznit să încercăm această maşină. Experimentele de stimulare cerebrală sugerează că ar fi greu să renunţăm după ce vom fi gustat delectările la cerere cu plăcere non-stop. Din fericire sau poate din nefericire tehnologia este încă prea primitivă pentru ca aceasta să fie mai mult decât o dilemă ipotetică.

Mai multe şcoli de gândire antice au insistat să arate că evitarea neplăcerii şi durerii este calea de a ajunge la fericire. învăţăturile

budiste timpurii, de exemplu, recomandau evitarea suferinţei ca o primă cale spre fericire, descriind starea supremă de nirvana drept o condiţie în care toate suferinţele iau sfârşit.

Unul dintre cei mai de frunte avocaţi ai căutării fericirii prin evitarea neplăcerii a fost filozoful grec Epicur, un om al cărui nume a ajuns, pe nedrept, să fie identificat cu hedonismul. Pentru Epicur, care a trăit între anii 341 şi 270 Î.Hr., fericirea supremă nu consta în plăcere senzuală, ci în absenţa neplăcerii. El susţinea că dorinţa este una dintre cele mai mari surse de neplăcere şi deci de nefericire. Oamenii care poftesc continuu la plăceri trupeşti, bogăţie, faimă şi putere nu pot atinge niciodată adevărata pace şi de aceea nu pot să fie niciodată pe deplin fericiţi. Fericirea nu constă în lăfăirea hedonistă, ci în plăcerile simple şi în controlul dorinţelor. Epicur nu era, cu siguranţă, un epicurian în sensul modern al cuvântului. Dimpotrivă, el a renunţat la lux şi chiar a susţinut, întru câtva neconvingător, că orgasmul nu face prea multe pentru a ne îmbunătăţi viaţa. în loc de asta, el susţinea că singurele lucruri de care avem nevoie pentru a fi fericiţi sunt necesităţile de bază ale vieţii, la care se adaugă prietenia, libertatea şi gândirea. Dintre acestea, el preţuia cel mai mult prietenia. Scopul lui Epicur şi al discipolilor săi era obţinerea unei stări de calm senin şi neabătut, pe care îl numeau ataraxia.

ELOGIU NEPLĂCERII

Evitarea neplăcerii şi durerii, aşa cum ne sfătuiesc Epicur şi alţi înţelepţi, este o strategie pe deplin rezonabilă. Eu, personal, nu am nicio obiecţie faţă de conceptul unei vieţi bogate în plăcere şi lipsită de nefericiri. Totuşi, trebuie să spun aici şi o vorbă bună despre suferinţă.

Capacitatea noastră de a trăi anumite emoţii drept răspuns la circumstanţe particulare a evoluat prin selecţie naturală. Bucuria, tristeţea, mânia şi alte stări emoţionale sunt trăsături de design biologic, la fel ca şi leucocitele sau foliculii piloşi. Emoţiile au evoluat deoarece ele îi ajutau pe strămoşii noştri să supravieţuiască şi să

se reproducă într-o lume nesigură. Emoţiile ne ghidează comportamentul: ele funcţionează ca un fel de acord primar care ne orientează în mare în direcţia corectă înainte ca procesele de gândire conştientă să aibă timp să intre în funcţiune. îngustând spaţiul de decizie, emoţiile oferă o cale directă, crucială, spre lucrul potrivit la momentul potrivit. Dacă ar fi trebuit să ne bazăm numai pe gândirea logică, conştientă, prea puţini dintre noi am fi supravieţuit stadiului de sugar. O persoană căreia i s-a luat capacitatea de a avea emoţii ar fi incapabilă să funcţioneze în lumea reală.

O trăsătură frapantă a repertoriului nostru emoţional este puternicul echilibru între emoţiile pozitive şi cele negative. Majoritatea psihologilor sunt de acord că oamenii sunt echipaţi cu şase emoţii de bază, universale, plus sau minus una. Acestea sunt: mânia, tristeţea, bucuria, frica, dezgustul şi surpriza. Datele empirice provenind de pe cinci continente confirmă că aceste şase emoţii se simt la fel şi sunt exprimate în mare în acelaşi fel în toate culturile umane. Majoritatea sunt negative. Pe de o parte avem bucuria, emoţia asociată cu plăcerea. Pe de altă parte le avem pe toate celelalte. Şi repertoriul emoţiilor negative se lărgeşte dacă adăugăm temeri specifice şi fobii, precum şi emoţii sociale ca ruşinea, jena, gelozia şi timiditatea. în comparaţie cu ele, micul grup al emoţiilor pozitive pare palid.

Există motive biologice bune pentru această preponderenţă a negativului. într-o lume nesigură şi potenţial ostilă, multe lucruri pot să meargă rău, în timp ce există relativ puţine feluri în care toate lucrurile pot merge bine. Tolstoi subliniază acest lucru în primele rânduri din Anna Karenina, în care scrie că toate familiile fericite sunt la fel, dar fiecare familie nefericită este nefericită în felul ei propriu. Fiecare dintre emoţiile noastre negative tinde să evoce un tip particular de răspuns comportamental, care în general este adecvat circumstanţelor care au declanşat emoţia. Ne ferim de un lucru care ne dezgustă, răspundem agresiv când ceva ne provoacă mânia, ne dăm înapoi în faţa unui lucru care ne surprinde etc. Dimpotrivă, cel mai corect răspuns atunci când lucrurile merg cu adevărat bine este de obicei a continua să facem acelaşi lucru. Evitarea răului cere mai multe răspunsuri comportamentale diferite, şi de aceea mai

multe emoţii orientative diferite, în timp ce postura de „continuaţi" este adesea de ajuns pentru a menţine viaţa bună - cel puţin pe termen scurt.

Emoţiile negative au evoluat ca să ne protejeze de rău şi în acest sens ele sunt mai importante din punct de vedere biologic decât emoţiile pozitive. Nimeni nu moare pentru că nu se bucură

suficient, dar a nu se teme atunci când este nevoie îi poate fi fatal. Chiar tristeţea ne poate ajuta să ne protejăm, obligându-ne să ne schimbăm comportamentul sau să ne retragem din situaţii în care lucrurile merg prost. Ea ne împinge să facem ceea ce trebuie, chiar dacă ne simţim rău. La fel, anxietatea şi frica ne pot face servicii împiedicându-ne să ne aruncăm în faţa pericolului. într-o lume periculoasă, animalele care se tem cea mai mare parte a timpului au o probabilitate de supravieţuire mai mare decât cele care stau la soare, complăcându-se într-o mulţumire superioară.

Funcţia defensivă a emoţiilor negative explică numărul lor atât de mare. Tot ea ne ajută să explicăm de ce emoţiile negative au de obicei un impact mai puternic decât cele pozitive şi le depăşesc cu uşurinţă. Un val cald de plăcere poate fi şters de o clipă de spasm, generat de frică, mânie sau dezgust. Evoluţia biologică ne-a făcut mai responsivi la emoţiile negative deoarece circumstanţele care le evocă pot să ne ameninţe starea de bine. Ponderea mai mare care se dă emoţiilor negative are consecinţe practice asupra atitudinilor noastre faţă de bani. în mod clasic, teoria economică presupune că magnitudinea beneficiului asociat cu câştigarea unei anumite sume de bani ar trebui să fie egală cu contrabeneficiul determinat de pierderea aceleiaşi sume. Totuşi, mintea umană nu ascultă de simetria curată a teoriei economice: din punct de vedere psihologic, pierderile ne afectează mai mult decât câştigurile. Acest adevăr a fost evidenţiat în anii şaptezeci de către psihologii Daniel Kahne-man şi Amos Tversky. „Teoria perspectivelor" propusă de ei, care a fost recompensată cu Premiul Nobel, examinează felul în care oamenii iau hotărâri în situaţii care presupun risc şi nesiguranţă, cum sunt deciziile financiare. Folosind dovezi empirice legate de comportamentul uman, Kahneman şi Tversky au arătat că oamenii dau

în mod sistematic o pondere emoţională mai mare unor potenţiale pierderi decât unor potenţiale câştiguri de aceleaşi dimensiuni. Astfel, neplăcerea asociată cu pierderea unei sume X depăşeşte plăcerea de a câştiga aceeaşi sumă X. Când luăm decizii, preferăm în mod implicit traiectoria care ne va conduce la maximum de plăcere la care ne putem aştepta şi respectiv la minimum de neplăcere la care ne putem aştepta. Dar, inconştient, punem mai mare preţ pe neplăcerea scontată şi deci avem tendinţa de a ne îndrepta spre opţiunile care ar putea implica pierderi. în termeni de logică pur economică, un astfel de comportament este iraţional. Dar pentru un biolog este foarte explicabil, deoarece evitarea răului este de obicei mai importantă decât îmbunătăţirea statu-quoului.

Descurajarea este un alt mod prin care emoţiile negative ne protejează. învăţăm de timpuriu să evităm lucruri care provoacă emoţii neplăcute, cum sunt frica, tristeţea, anxietatea sau vinovăţia. Emoţiile negative ne opresc să ne facem rău nouă înşine. La fel face şi durerea, într-un mod mai direct.

DUREREA

Durerea e o bestie complexă şi subtilă. Potrivit definiţiei oficiale agreate de Asociaţia Internaţională pentru Studiul Durerii, durerea este o experienţă senzorială şi emoţională neplăcută asociată cu o vătămare actuală sau potenţială. Totuşi, relaţia dintre gradul de rănire suportat de cineva şi intensitatea durerii resimţite este remarcabil de slabă.

Durerea nu este în niciun fel o măsură fidelă pentru leziunile tisulare. Unii pot fi grav răniţi fără să simtă nicio durere — cel puţin la început. Şi, reciproc, unii indivizi resimt dureri mari, deşi nu prezintă nicio leziune detectabilă.

Durerea este o experienţă foarte subiectivă. Depinde de multe variabile, inclusiv de circumstanţele rănirii şi de starea emoţională curentă a individului, de experienţa sa trecută, de cunoştinţele, personalitatea şi aşteptările sale. Durerea poate fi deosebit de neplăcută

dacă nu sunt aparente cauzele sale. Este şi mai rea dacă apare după o anticipare intensă, şi individul respectiv este neputincios în faţa ei -cum este în cazul torturii şi al tratamentelor stomatologice, de exemplu. Anxietatea are un dublu efect nefericit, de a concentra atenţia pe durere. De aceea aproape orice formă de distragere — vorbitul, frecatul sau aplicarea de comprese calde - poate fi eficientă în alinarea durerii.

între durere şi emoţiile negative există asemănări profunde. In afară de faptul că ne descurajează să ne facem nouă înşine rău, durerea joacă un rol crucial în ghidarea răspunsului nostru la răniri. Pionierul în cercetarea durerii, Patrick Wall, a descris durerea ca o acţiune internă de a evita răul şi de a-i face faţă. Durerea acută, de felul celei pe care o resimţim dacă atingem accidental ceva fierbinte, ne învaţă să evităm sau să scăpăm de potenţiale cauze de rănire. Dacă totuşi suntem răniţi, durerea imobilizează zona vătămată pentru a permite vindecarea. Durerea face mult mai mult decât să ne spună că ceva este greşit: ne mai arată şi cum să îmbunătăţim lucrurile.

Funcţiile protectoare ale durerii o fac să fie crucială pentru supravieţuire şi bunăstare. Inabilitatea de a resimţi durerea este de aceea o problemă serioasă. De fapt, poate reprezenta chiar un pericol mortal. Există oameni care se nasc fără capacitatea de a simţi durerea. Această maladie rară, denumită analgezie congenitală, este o problemă majoră pentru cei afectaţi. Persoanele respective reuşesc de obicei să evite sinuciderea încercând să înveţe să fie extrem de prevăzătoare. Chiar şi aşa, aproape inevitabil ele sfârşesc prin a fi afectate de boli cronice, în special leziuni osoase şi articulare. Un individ care nu poate simţi durerea nu se va îngriji de leziunile minore pe care le-a suferit, vulnerabilizând şi mai mult zona respectivă. în cazul unor afectări minore ale articulaţiilor, se poate ajunge la diformităţi severe şi osteomielită - o formă de inflamaţie cronică a osului cauzată de infecţiile bacteriene. în cele mai grave cazuri, aceasta poate fi fatală.

Unul dintre cele mai stranii aspecte ale durerii este relaţia ei cu sexualitatea şi plăcerea. Sexul şi durerea sunt legate în moduri

complexe. Este remarcabil faptul câ adesea expresiile faciale ale unei persoane care are un orgasm intens sunt greu de diferenţiat de ale uneia care experimentează o durere intensă. La nivel neurobio-logic, anumite părţi ale creierului, mai ales nucleul cingulat anterior, sunt activate atât de durere, cât şi de senzaţiile intens plăcute cum este orgasmul.

Durerea, plăcerea şi sexul sunt legate în cel mai viu mod sub formă de sadomasochism, una dintre cele mai populare secte din interiorul marii biserici a sexualităţii umane. Sadismul — obţinerea de plăcere sau gratificaţie sexuală prin practica de a provoca altora durere sau umilinţă - îşi trage numele de la marchizul de Sade, cel mai cunoscut dintre ciocofilii lumii. Imaginea în

oglindă a sadismului, masochismul, şi-a primit numele după Leopold von Sacher-Masoch, un scriitor austriac din secolul al XlX-lea care se delecta cu condiţia de a fi la primire. în cea mai cunoscută lucrare a sa, Venus înveşmântată în blănuri', el notează cât de minunat este să fii bătut până în pragul morţii de o femeie crudă şi dispreţuitoare îmbrăcată în blănuri. Se pare că umilinţele şi batjocura din partea unor femei dominatoare erau lucruri care-i plăceau enorm lui Sacher-Masoch însuşi, deşi se spune că nu la fel de mult le plăceau soţiilor şi amantelor lui.

Conexiunea reciprocă între plăcerea sexuală şi durere a fost desigur înţeleasă şi exploatată cu mult timp înainte ca Sade şi Sacher-Masoch să-i dea un nume. în secolul al XVI-lea, de exemplu, filozoful Michel de Montaigne observa că:

Plăcerea însăşi caută stimulare prin durere. E mai dulce când doare şi te pârjoleşte. Curtezana Flora spunea că niciodată nu s-a culcat cu Pompei fără ca acesta să simtă ascuţişul dinţilor ei.

Pompei cel la care se referă Montaigne este marele general roman din secolul I î.Hr.

" Pentru ediţia română vezi trad. Danielei Ştefănescu apărută la Editura Trei, Bucureşti, 2005 (n. red.).

Interrelaţia subtilă dintre plăcere, durere şi putere, care stă la baza sadomasochismului, nu este bine înţeleasă în termeni ştiinţifici. Totuşi, masochiştii fac adesea două comentarii revelatoare despre experienţele lor. Primul este că durerea pe care ei o găsesc plăcută în timp ce fac sex sadomasochist diferă de cea asociată cu rănile sau bolile. Cei mai mulţi masochişti îşi iau precauţii pentru a se asigura că nu vor suporta răniri serioase din cauza comportamentului lor. Cel de-al doilea comentariu revelator este că durerea le amplifică într-un anume fel percepţia sexuală şi plăcerea senzuală, ca şi cum butonul de volum din sistemele lor senzoriale s-ar fi dat peste cap. O masochistă şi-a comparat propriul răspuns cu cel al unui cal care a fost iuţit şi energizat de şfichiul cravaşei pe fese. Mai mult, plăcerea obţinută din sadomasochism nu înseamnă numai senzaţia fizică de a provoca sau de a suporta durerea: mai există şi un element psihologic important care se învârte în jurul balanţei puterii între cei doi jucători.

NU NE PLACE ÎNTOTDEAUNA CEEA CE VREM

Mintea umană nu a fost creată pentru a ne face pe noi să ne simţim fericiţi; ea a evoluat pentru a-i ajuta pe strămoşii noştri să supravieţuiască şi astfel să devină strămoşii noştri. De aceea noi ne naştem cu capacitatea de a resimţi plictiseala, nefericirea, durerea şi o multitudine de emoţii negative. Starea de a te simţi fericit tot timpul nu are nimic natural sau optim din punct de vedere biologic. Aşa cum spunea Schopenhauer: „Nu există decât o singură eroare înnăscută, anume noţiunea că noi existăm pentru a fi fericiţi." Acest adevăr fundamental, chiar dacă total neatrăgător, are implicaţii practice legate de căutarea plăcerii şi fericirii.

Am văzut că fiecare dintre noi este echipat cu sisteme cerebrale distincte, chiar dacă parţial suprapuse, care ne fac capabili să simţim plăcerea şi dorinţa. Sistemul plăcerii ne recompensează pentru faptul că ne comportăm în moduri care pot contribui la supravieţuirea şi reproducerea noastră. Una dintre misiunile sale este de a ne

menţine concentraţi pe activitatea favorabilă pe care o desfăşurăm, până când nevoile noastre sunt satisfăcute, moment în care plăcerea păleşte. Sistemul dorinţei, pe de altă parte, există acolo pentru a ne face să vrem lucruri. Dar de ce avem nevoie de fapt de un sistem de dorit? Şi de ce, mai ales, dorim uneori lucruri care ne aduc prea puţină plăcere sau poate deloc?

Dorinţa este prezentă pentru a ne face să ne comportăm în moduri care ar putea fi în interesul nostru biologic pe termen lung, indiferent dacă ne dau sau nu imediat plăcere sau dacă ne fac sau nu fericiţi. în unele cazuri suntem îmboldiţi să facem lucruri care ne provoacă nefericire, cum ar fi vânarea de bani sau de faimă. Cercetările au arătat că oamenii care sunt foarte motivaţi să obţină bani, bunuri materiale sau celebritate sunt în medie mai nefericiţi şi mai puţin sănătoşi mental decât cei ale căror priorităţi sunt mai echilibrate.

Căutarea de bogăţie şi statut poate să ne aducă prea puţină plăcere sau fericire. Totuşi, sistemul de dorit care se află la baza acesteia poate fi un Lucru Bun, din punct de vedere biologic, dacă tindea să sporească succesul reproductiv al strămoşilor noştri. Sistemul dorinţei ne face mereu să vrem ceva mai mult. Un om primitiv care nu era niciodată pe deplin mulţumit se afla în avantaj faţă de unul care era uşor de satisfăcut. Circuitele cerebrale ale dorinţei ne ţin înfometaţi de mai mulţi bani, mai multe posesiuni, de un statut mai bun, o casă mai mare, o maşină mai bună sau un fizic mai impresionant, chiar în detrimentul fericirii. Aşa cum a spus psihologul Daniel Nettle, avem mereu „un spaţiu mic, dar enervant între mulţumirea noastră din prezent şi o posibilă, imaginabilă supramulţumire". Vi se pare că este prea aspru spus? lată dovezile: banul este un motivator puternic şi totuşi nenumărate studii au confirmat că mari creşteri ale bogăţiei personale înseamnă surprinzător de puţin pentru fericirea personală. Un studiu celebru a descoperit că persoanele care câştigaseră la loterie erau în extaz la început, dar după câteva luni nu erau cu mult mai fericite decât omul mediu. Ei se obişnuiseră cu noile lor condiţii de viaţă şi ceea ce iniţial fusese o sursă de fericire a devenit curând un alt element din decor.

Uneori, plăcerea şi dorinţa intră în conflict şi adesea cea care câştigă este dorinţa. Sistemul dorinţei poate prevala asupra sistemului plăcerii, deoarece se declanşează mai uşor şi la intensităţi mai reduse. Această diferenţă dintre plăcere şi dorinţă a fost ilustrată de un experiment în care dependenţii de opiacee aveau în fiecare zi posibilitatea de a apăsa o manetă de sute de ori, pentru a primi o injecţie: unora li se dădea morfină, altora doar un placebo (soluţie salină). Au fost distribuite doze diferite de morfină, şi subiecţii nu ştiau exact ce primesc. La dozele moderate şi mari de morfină, ei apăsau maneta cu entuziasm şi relatau că s-au simţit bine după ce au primit injecţia. Când li se dădea un placebo, spuneau că nu au avut nicio plăcere şi curând renunţau să mai apese maneta. Totuşi, la dozele reduse de morfină, apărea o interesantă disociere între plăcere şi dorinţă: subiecţii continuau să apese maneta, deşi injecţia nu le producea plăcere. Deşi injecţiile cu doze mici nu li se păreau mai plăcute decât cele cu placebo, le doreau şi munceau ca să le obţină. Dozele reduse de morfină erau suficiente pentru a activa dorinţa, dar nu destul de puternice pentru a produce plăcere. Sen-zitivitatea sistemului dorinţei face ca în viaţa normală el să poată fi activat de stimuli prea slabi pentru a produce pe cont propriu o plăcere netă. De aceea continuăm să dorim lucruri chiar şi atunci când plăcerea pe care ele ne-o aduc este modestă şi de scurtă durată în comparaţie cu efortul cerut pentru a le obţine.

Principala concluzie pe care o putem trage din această rătăcire printre meandrele psihologiei

evoluţioniste este că nu suntem pre-dispuşi să ne trăim vieţile în moduri care ne maximizează automat fericirea, ceea ce este altceva decât plăcerea. Dorinţa ne îmboldeşte să ne comportăm în moduri care ne pot lăsa nesatisfăcuţi şi nefericiţi. Concluzia pozitivă ar fi că mulţi dintre noi ar fi mai fericiţi dacă s-ar putea determina pe sine să facă mai multe lucruri care le aduc o plăcere reală, încercând să ignore cântecul de sirenă al dorinţei. Dacă dorinţa iese dramatic de sub control, ne confruntăm cu urâta perspectivă a dependenţei.

DEPENDENŢĂ

Nu-mi rănesc sufletul, sufletul meu se răneşte singur.

Abu Al-ala Al-ma'arri (973-1057) Poet arab din perioada abasidă

Când facem ceva plăcut, în creier se declanşează răspunsuri care transformă experienţa într-o sursă de răsplată şi ne încurajează să o repetăm. Acest aranjament simplu funcţionează bine pentru majoritatea oamenilor, în cea mai mare parte din timp. Uneori, totuşi, dorinţa pentru o formă specifică de plăcere devine compulsiune. Dacă acea compulsiune este serioasă şi periculoasă, o putem descrie ca pe o adicţie. în acest sens, se spune adesea că drogurile recreaţionale provoacă dependenţă, cu implicaţia că oricine le foloseşte mult timp va deveni dependent. Adicţia înseamnă, în mod evident, mai mult decât folosirea unei mari cantităţi de droguri, dar ce este ea cu exactitate şi cum funcţionează? De ce adicţia îi chinuieşte pe anumiţi indivizi şi îi ocoleşte pe alţii? Putem într-adevăr să devenim dependenţi de sex sau de cumpărături?

UN EXCES DE DORINŢĂ

Surprinzător poate, adicţia nu are o definiţie ştiinţifică unanim acceptată. Manualele oficiale pe care le folosesc psihiatru şi psihologii pentru a pune diagnostice se referă la dependenţă, abuz de substanţe şi tulburări ale controlului impulsurilor, nu la adicţie.[1] Acestea fiind spuse, majoritatea autorităţilor în domeniu sunt de acord că adicţia, aşa cum este ea înţeleasă în mod obişnuit este o tulburare de lungă durată cu două caracteristici principale: o râv-nire sau o dorinţă puternică şi o pierdere a controlului voluntar asupra comportamentului.

Combinaţia de dorinţă şi pierdere a controlului care se afla la baza adicţiei determină comportamentul autodistructiv, în care urgenţa irezistibilă de a obţine o gratificaţie pe termen scurt depăşeşte orice griji raţionale privind efectele negative pe termen lung. Astfel, de pildă, o definiţie medicală folosită pe scară largă pentru alcoolism este: „O tulburare cronică determinată de lipsa de control privind băutura, preocuparea faţă de drogul alcool, folosirea alcoolului în ciuda consecinţelor adverse şi distorsionarea gândim."[2] (Mai puţin folositor, Dylan Thomas l-a definit pe alcoolic ca pe un individ de care nu-ţi place şi care bea la fel de mult ca tine.)
Alte caracteristici asociate cu adicţia includ impulsivitatea, violarea normelor sociale, dezvoltarea toleranţei, simptome de sevraj şi respon-sivitate scăzută faţă de alte surse de plăcere. Alegerile libere îl pot pune pe om pe drumul adicţiei, dar apoi controlul este preluat de alte forte, mai puternice.

Termenul „adicţie" a fost folosit în mod tradiţional în contextul substanţelor psihoactive, în special al celor ilegale. El tinde să evoce imagini despre heroină sau cocaină. Astăzi, totuşi, conceptul se aplică din ce în ce mai mult la o serie eclectică de substanţe şi tipare comportamentale ce includ jocurile de noroc, mâncarea, sexul, ciocolata, internetul, jocurile pe

calculator, trimiterea de mesaje pe telefonul mobil, televiziunea, cumpărăturile, munca şi exerciţiile fizice Mai târziu vom vedea că mecanismele biologice din spatele adicţiilor comportamentale au multe în comun cu cele responsabile

pentru dependenţa de droguri. Adicţiile de toate felurile, faţă de heroină, alcool, jocuri de noroc sau sex, sunt tulburări ale dorinţei. Aşa cum a spus un fost dependent, adicţia este o tulburare de „mai mult".

Dorinţa dureroasă pe care un dependent o simte faţă de obiectul adicţiei sale a fost descrisă grăitor în multe relatări autobiografice. O alcoolică scria că după ce trecea un timp fără să bea îşi dorea atât de mult un pahar de vin, încât îi venea să plângă. Samuel Taylor Coleridge, celebru pentru dependenţa sa de opiu, angaja portari, birjari şi alţi oameni puternici ca să-l împiedice să intre în vreo drogherie din Bristol.

Simptomele de sevraj pe care le pot experimenta dependenţii când încearcă să se lase variază de la unele uşor neplăcute la altele îngrozitoare. Sevrajul brusc de heroină şi de alte opiacee poate provoca un chin agonizant la care chiar şi medicii cei mai căliţi pot asista cu mare greutate. în anii cincizeci, un doctor a catalogat descriptiv aceste simptome infernale, care includeau transpiraţie abundentă, un mucus apos care curge din ochi şi din nas, gemete suficient de violente pentru a disloca maxilarul, tremurături, pielea de găină, spasme musculare, vomă, durere, diaree incontrolabilă şi letargie extremă, încununate de o suferinţă psihologică intensă.
Astăzi, dependenţii de opiacee sunt sevraţi treptat, cu ajutorul drogurilor de substituţie, şi nu mai sunt obligaţi să suporte asemenea orori. Totuşi, frica de simptomele de sevraj este deseori puternic ancorată în mintea dependentului. Canabisul provoacă mult mai puţină dependenţă decât heroina, dar cei care-l folosesc regulat au, totuşi, simptome neplăcute când se lasă. Chiar şi abţinerea de la cofeină îi face pe cei care folosesc în mod obişnuit această substanţă să se simtă rău pentru o vreme.

O problemă disputată este dacă orice adicţie trebuie, prin definiţie, să fie periculoasă. „Adicţie" are, în mod neechivoc, conotaţii negative, dar realitatea nu este atât de lipsită de echivoc. Să luăm, de exemplu, cofeina. Cofeina este un drog psihoactiv faţă de care majoritatea oamenilor de pe planetă sunt, probabil, dependenţi. Dar nu există nicio dovadă solidă că a fi dependent de cofeină provoacă vreun rău semnificativ - cu siguranţă nu destul rău pentru a justifica

interzicerea acestui stimulent prietenos care-i ajută pe milioane de oameni să termine ziua cu bine. (Ne vom întoarce la cofeina in capitolul 11.) Adicţia faţă de exerciţiile fizice este un alt exemplu. DeŞI cele mai multe forme de adicţie provoacă daune serioase depen denţilor şi celor din jurul acestora, este posibil sa dezvoltam o dependenţă care nu cauzează rău. Dezbaterile publice privind drogurile recreaţionale ar fi mai constructive dacă s-ar concentra asupmraului cauzat de droguri şi mai puţin asupra faptului daca un anumit dr g

Pro°A°tTLnăU cleconfuzie este inevitabilitatea adicţiei. Anumite dro-auri sunt atât de puternice încât oricine le foloseşte devine dependent? Din nou, realitatea este mai puţin echivoca decât sugereaz anumite mitologii populare. Drogurile variază foarte mult in privinţa capacităţii lor de a da dependenţă, dar adicţia deplina nu es SS? cP.ar 5i la cele mai puternice. Un de mare de

oameni folosesc droguri recreaţionale din când in când, fără a dezvolta o adicţie completă şi fără a avea problemele serioase care-i aduc pe utilizatori la spital, în clinici de dezintoxicare

^Ceimai multi oameni care folosesc droguri recreaţionale nu sunt dependenţi. De exemplu, o analiză a datelor din America a conchis că doar o treime dintre cei care au folosit heroină sunt dependenţ de aceasta şi doar unul din cinci dintre cei care au luat cocaina sunt adictivi Cu alte cuvinte, majoritatea celor care folosesc heroinaş. cocaină nu sunt dependenţi. Conform aceloraşi criterii, opt din zece fumători unul din zece oameni care iau canabis şi aproximativ unu 1 douăzeci şi cinci de băutor, s-au dovedit a fi dependenţ, de drogul lor Alte estimări privind alcoolismul l-au plasat pe ^esta cev mai sus cu aproximativ unul din zece băutori ca fund depende _ Oricare ar fi cifrele exacte, important este ca nu oricine foloseş droguri recreaţionale ilegale devine dependent, aşa cum nu oricine

hpa alcool devine alcoolic. .

O ilustrare a felului în care nici măcar cele mai puternice droguri nu duc întotdeauna la o adicţie ireversibilă a rezultat d,n şţudnte efectuate pe soldaţii americani care se întorceau din Războiul d,n

Vietnam, la începutul anilor şaptezeci. Aproape jumătate dintre bărbaţi au încercat heroina în timpului serviciului militar în Asia de Sud-Est, unde era ieftină şi uşor accesibilă. Totuşi, majoritatea celor care au luat drogul l-au folosit doar ocazional sau deloc după ce s-au întors acasă. Heroina nu i-a făcut pe toţi dependenţi. Aproape jumătate dintre bărbaţii care au devenit dependenţi de heroină au încercat-o din nou după ce s-au întors în Statele Unite, dar foarte puţini dintre aceştia (6%) au redevenit dependenţi. Mulţi au considerat că pot folosi drogul ocazional, fără a deveni dependenţi - o practică ce este cunoscută sub denumirea de chipping. Cel care folosea heroina era mai predispus să redevină dependent dacă îşi injecta drogul, nu dacă îl fuma sau îl priza.

Cercetările din Vietnam au arătat, de asemenea, cum un drog recreaţional îl poate depăşi pe altul - în acest caz, alcoolul. înainte de a pleca la război, unul din patru bărbaţi bea din greu. Prevalenţa acestei probleme a scăzut dramatic când oamenii au ajuns în Vietnam şi au început să consume opiacee. Când s-au întors în Statele Unite, consumul de opiacee a scăzut la nivelul de dinainte de război, deoarece ei au revenit la drogul tradiţional, alcoolul. Cam în acelaşi mod alcoolicii abstinenţi consumă mai multe ţigări, ciocolată, dulciuri şi cafea.

Adicţia poate că nu este inevitabilă, dar unele droguri dau o dependenţă mai mare decât altele. Comparaţia privind potenţialul diferitelor droguri de a da dependenţă nu este univocă. Totuşi, o astfel de analiză a fost realizată folosind dovezi obiective medicale şi ştiinţifice. Analiza a făcut parte din raportul la care m-am referit în capitolul 4, în care grupuri de experţi independenţi au catalogat douăzeci de droguri din perspectiva răului pe care-l provoacă. Una dintre cele trei mari dimensiuni ale nocivităţii era capacitatea fiecărui drog de a cauza dependenţă sau adicţie. Această caracteristică a fost analizată în termenii a trei elemente: intensitatea plăcerii produsă de drog, propensiunea de a cauza dependenţă psihologică şi propensiunea de a determina dependenţă fizică. Cele mai adictive droguri sunt cele care generează o plăcere intensă,

încurajează folosirea repetată, determină o dorinţă puternică şi produc

simptome de sevraj neplăcute. Tabelul rezultat arată în felul următor, în ordinea descrescătoare a adictivitaţn.

1. Heroină	3,00
2. Cocaină	2,39
3. Tutun	2,21
4. Metadonă de pe stradă	2,08
5. Barbiturice	2,01
6. Alcool	1,93
7, Benzodiazepine	1,83
8. Amfetamine	1,67
9. Buprenorfină	1,64
10. Chetaminâ	1,54
11, Canabis	1,51
12, 4-MTA	1,30
13. Metilfenidat	1,25
14. LSD	1,23

15. GHB	1,19
16. Ecstasy	1,13
17. Khat	1,04
18. Solvenţi	1,01
19. Steroizi anabolizanţi	0,88
20. Alchilnitraţi	0,87

Această analiză certifică realitatea faptului că alcoolul şi tutunul S de S. nu iau niciodată drogul de mai mul, de zece ontn

psihoactiv al tutunului, este unul dintre cele mai puternice adictive dintre toate drogurile recreaţionale. într-adevăr, unii experţi au susţinut că este la fel de adictivă ca heroina şi cocaina. Un studiu important a descoperit că aproape jumătate dintre cei care au fumat regulat (definit ca a fuma zilnic timp de cel puţin o lună) devin dependenţi de nicotină. Aşa cum este de aşteptat, aceşti fumători care devin dependenţi de nicotină vor persista în obiceiul lor, fie că vor, fie că nu. Aproape o treime dintre fumători încearcă să se lase în fiecare an, dar mai puţin de unul din zece reuşeşte. Nimic din toate acestea nu l-ar fi surprins pe William S. Burroughs; după mai multe decenii de folosire a drogurilor de orice fel, bătrânul drogat era ferm convins că nicotină era cu mult mai adictivă decât canabisul.

Sigmund Freud s-a îndrăgostit de cocaină, aşa cum am văzut, dar se pare că nu era dependent de ea. Era, totuşi, dependent de nicotină. în ciuda faprului că îi afecta grav sănătatea şi a eforturilor susţinute de a se lăsa, Freud nu a putut renunţa la fumat. Consumul intens de trabuc a fost aproape sigur responsabil pentru problemele cronice de inimă şi pentru cancerul care l-a făcut să suporte treizeci de operaţii dureroase. Doctorul lui Freud a notat că fumatul era un domeniu în care marele psihanalist era total incapabil să stabilească „dominaţia eului". Până la urmă, Freud nu a mai putut suporta durerea cronică a cancerului său oral şi a decis să-şi încheie viaţa: a murit în 1939, de o supradoză de morfină, asistat de un medic. A fumat până la sfârşit.

Atitudinile privind adicţia au evoluat de-a lungul timpului. Multe substanţe şi activităţi care acum sunt considerate ca adictive nu au fost catalogate ca atare până recent. Natura foarte adictivă a tutunului nu a fost acceptată pe scară largă în societate timp de câteva decenii după apariţia dovezilor ştiinţifice. Când a fost inventată, heroina a fost proclamată ca un drog-minune nonadictiv. Cuvântul „adict , care derivă din latinescul dddicere, „a desemna", a fost folosit

pentru prima oară în secolul ai XVI-lea, ca termen legal denotând pe cineva care a fost desemnat formal sau atribuit, lăsat în grija unei alte persoane printr-o decizie a unui tribunal. Sensul era că invidului astfel desemnat i se retrăgea liberul-arbitru, care i se încredinţa unui nou stăpân. în secolul al XVII-lea, adicţia a căpătat o semnificaţie suplimentară - aceea de devoţiune voluntară faţă de o cauză sau de o persoană. Conotaţia familiară modernă, de sclavie faţă de un drog puternic, a apărut în secolul al XVIII-lea. în anul 1701, de pildă, tratatul reverendului doctor John Jones, The Mysteries of Opium Reveal'd, evidenţia ceea ce noi numim astăzi simptome de sevraj:

Efectele unei încetări subite a consumului de opiu, după o folosire îndelungată şi abundentă, includ tulburări mari şi chiar intolerabile, anxietate şi depresia spiritului, care în câteva zile se încheie de obicei cu o moarte mizerabilă.

în secolul al XlX-lea, conceptului de adicţie i s-a adăugat un sens puternic acuzator de imoralitate şi lipsă de voinţă, în condiţiile influenţei crescânde a evanghelismului creştin şi a mişcării pentru temperanţă. Dependenţii au ajuns să fie priviţi ca fiind mai degrabă deficienţi moral şi lipsiţi de voinţă decât bolnavi, iar comportamentul lor era privit ca o problemă simplă de alegere personală, nu de com-pulsiune. Astfel de atitudini se manifestă şi astăzi.

Relatările din secolul al XlX-lea privind abuzul de droguri se concentrează în principal asupra problemei sociale tot mai grave a alcoolismului, dar dependenţa de opiu era, de asemenea, o preocupare publică, reflectată în operele de ficţiune. Ultimul roman al lui Charles Dickens, The Mystery of Edwin Drood, conţine o descriere autentică a unui bârlog londonez de opiu. în timp ce se documenta pentru carte, Dickens a vizitat un asemenea stabiliment şi a folosit această experienţă pentru a crea personajul principal, dependentul John Jasper.[3] Un dependent de opiu este descris şi în Piatra Lunii (1868) a lui Wilkie Collins*. Dependentul lui Collins, Frank Bettridge,

■ Pentru ediţia română vezi traducerea Lidiei Grădinaru apărută la Ed. Leda, Bucureşti, 2005 (n. red.).

este prezentat ca un om decent care a fost forţat să apeleze la opiu pentru a găsi alinare pentru o boală dureroasă.

Thomas de Quincey, în Confesiunile unui opioman englez, o carte autobiografică, a explicat cum a apelat la opiu în termeni la fel de respectabili. A scris despre cum a folosit pentru prima oară drogul în anul 1804, în timp ce era student la Oxford, pentru a scăpa de durerile îngrozitoare provocate de durerile de dinţi reumatice. De Quincey a insistat că durerea, şi nimic altceva, l-a împins în braţele opiului. Oricare ar fi fost motivul iniţierii sale, el a fost captivat imediat de efectele minunate ale drogului asupra minţii sale:

Faptul că durerile mi-au trecut nu mai însemna nimic în ochii mei; acest efect negativ era înghiţit de imensitatea acelor efecte pozitive care s-au deschis în faţa mea, în abisul bucuriei divine revelate astfel.

în deceniile următoare, de Quincey a consumat cantităţi mari de opiu şi a devenit un adevărat

dependent. în primii ani, a folosit drogul intermitent - rareori mai mult de o dată la trei săptămâni şi doar conform unui plan prealabil. îi plăcea în mod special să ia opiu înainte de a merge la operă.

Conform mărturiei sale, dependenţa de opiu a lui Thomas de Quincey data din 1813, adică la nouă ani după de a folosit pentru prima dată drogul. De atunci încolo, l-a luat zilnic. Nu cu mult timp înainte de moartea sa, el putea afirma că „a făcut cunoştinţă în mod experimental" cu opiul timp de peste jumătate de secol. în timpul celor cincizeci şi ceva de ani de consum de opiu, el a reuşit să treacă doar prin câteva perioade scurte de abstinenţă, fiecare obţinută prin „eforturi inimaginabile de luptă cu sine". în ciuda acestor lucruri, de Quincey a respins opinia conform căreia oricine foloseşte regulat opiul este condamnat să ia doze din ce în ce mai mari. El a relatat cum, în primii ani ai obiceiului său, lua în mod obişnuit zece mii de picături de laudanum (aproximativ douăzeci şi cinci de grame de opiu) sau mai mult în fiecare zi. Mai târziu, totuşi, consumul a scăzut spontan la o mică parte din această cantitate - aproximativ trei sute de

picături pe zi. în ceea ce-l priveşte pe de Quincey, înţărcarea de opw nu era ceva imposibil. „Cazul meu este, cel puţin, dwada. sc.na eb că se poate renunţa la opiu, chiar după optsprezece am de folosire ,j riuDă 0Dt ani de abuz de puterile sale.'

' un secol mai târziu, William S, Burroughs a furra*to^desene mai dură a dependentei de opiacee, bazata pe experienţa sa vasta,

S a spus că pentru a apa,ea dependenţa de heroină este neve e de multe luni de folosire regulata, dar apoi ea devine

fQl AlcooluUfăcttsclavi dintr-un mare număr de 0^eni, P^te se află sub heroină şi cocaină în privinţa potenţialului adict dar este foarte aproape de ele şi, alături de nicotină, printre ce e mai adictive droguri. Faptul că alcoolul este legal, ieftin, fanni-Ta ş, o os t de majoritatea adulţilor în lumea dezvoltata m-seamnl°cTreţeaua sa se întinde ma, mult decât cea a oncaru,

alt und dfntre^ei mai cunoscuţi băutori ai Marii Britanii a fost co-lequl de jocuri de noroc al lui Peter Cook, Jeffrey Bernard. Timp de aproape douăzeci de ani, până la moartea sa în 1997, editorial Low Ufe" al lui Bernard din The Spectator a prezentat aventuri sale alcoolice sexuale şi medicale. A fost descris ca un bilet de si nÎciqaşTn pastHe săptămânale. Pe lângă faptul că era un băutor „rodiqL Jeffrey Bernard era fumător şi amator de jocuri de noroc o S pa iu le hipice. Consecinţele acestor decern, de băutură au inclus ş^câteva încercări de suicid, internarea în unitatea pentru dependenţi dintr-un spital de boli nervoase, diabet, Pancreatma cronică, numeroase accidente şi septicemia ce a a amputarea unui picior de sub genunchi. A murit după ce a refuzat sa cont,

nue dializa.

în editorialul său săptămânal, Bernard s-a prezentat ca pe un partener voluntar în uniunea sa de o viaţă cu alcoolul. A început de tânăr, aşa cum fac mulţi dependenţi: „Primele câteva pahare m-au făcut să mă înec, scria el, dar m-am angajat într-o cursă descendentă a sufletului şi am o mare viteză." A negat faptul că băutura i-a distrus viaţa, preferând să se concentreze asupra

consolărilor oferite. Printre alte lucruri, el a susţinut că fără puţin alcool în el nu ar fi fost capabil nici să scrie un bilet lăptarului, ca să nu mai vorbim că nu ar fi devenit un jurnalist de succes. în ultimii săi ani, Bernard a recunoscut că se simte singur. Unul dintre cele mai co-rozive efecte ale adicţiei sale a fost îndepărtarea de prieteni şi de fostele iubite. Singurătatea l-a făcut în cele din urmă să dea anunţuri personale într-o revistă, lată cum suna unul dintre ele:

Alcoolic, diabetic cu un picior amputat caut parteneră simpatică

de futut.

Umorul de acest tip sau de alt fel lipseşte cu desăvârşire din scrierile autobiografice ale dependenţilor care şi-au revenit. Memoriile „iadului reabilitării" au devenit un gen lucrativ în publicaţiile comerciale. La librăria pe care o frecventez, lucrări din această categorie pot fi găsite într-un raion mare denumit „Poveşti tragice de viaţă". Cartea de tip „iadul reabilitării" descrie adicţia - faţă de alcool, cocaină, mâncare, sex sau orice altceva - ca pe o formă de boală spirituală din care cel care suferă caută şi până la urmă găseşte mântuirea. Ingredientele standard includ ura de sine, reveriile psihanalitice asupra unor goluri emoţionale şi asupra unor frici reprimate, o tulburare sau două de alimentaţie, relaţii disfuncţionale, numeroşi terapeuţi, o perioadă sumbră, dar eventual încununată de succes într-un institut de reabilitare şi poate un tată abuziv. Mai presus de toate, în toate există căutarea semireligioasă a mântuirii. Cărţi ca acestea poate că sunt consolatoare pentru cititorii anxioşi, chiar şi numai pentru că le reamintesc cât de rea ar fi putut să fie viaţa lor, dar nu sunt deloc recomandate pentru relaxare.

SEXUL ŞI CUMPĂRATURILE

Drogurile psihoactive nu sunt singurele obiecte ale adicţiei. Multe forme de comportament pot fi adictive, inclusiv jocurile de noroc, sexul, alimentaţia, cumpărăturile şi exerciţiile fizice. Adicţiile comportamentale implică activităţi care în mod normal sunt plăcute şi inofensive în cantităţi moderate, dar care pot fi problematice dacă nevoia de a le exercita devine excesivă şi incontrolabilă. Aşa cum vom vedea, similaritatea lor cu dependenţa de droguri este mai profundă, pentru că împărtăşeşte mecanisme cerebrale similare. Ca şi dependenţa de droguri, ele sunt tulburări ale dorinţei.

Adicţiile comportamentale sunt de toate formele şi mărimile.

Unii oameni devin dependenţi de exerciţiile fizice, de pildă. Psihologii au elaborat chiar un test special, cunoscut ca inventarul dependenţei de exerciţii fizice, pentru a evalua această tulburare. Fireşte, exerciţiile fizice sunt în general un Lucru Bun, şi chiar când devin compulsive reprezintă rareori un motiv de îngrijorare. Principalul efect negativ este dat de simptomele de sevraj pe care le trăiesc cei care fac activitate fizică regulată şi apoi se opresc brusc.

Ele au fost ilustrate de un studiu în care psihologii au convins un grup de voluntari care iubesc activitatea fizică să se abţină timp de trei zile. Subiecţii, care erau obişnuiţi să se antreneze viguros în fiecare zi, s-au confruntat cu tulburări neplăcute ale dispoziţiei, anxietate, tensiune şi confuzie. Aceste simptome au dispărut când şi-au reluat regimul de transpiraţie.

Cumpărăturile au fost recunoscute ca activitate adictivă de aproape un secol. în prezent, psihiatrii se referă la aceasta ca la tulburarea compulsivă de a cumpăra. Cei care suferă de ea prezintă caracteristicile adicţiei, incluzând aici pofte irezistibile, comportament dăunător şi încercări repetate de a se lăsa. Cumpărăturile compulsive apar deseori în legătură cu alimentaţia excesivă. Conform datelor, aproape 6% din populaţia Statelor Unite suferă de tulburarea compulsivă de a cumpăra, la un moment dat în viaţă.

Tehnologia electronică a dat naştere unei familii noi de adicţii comportamentale, toate înfloritoare. Ea include dependenţa de jocurile

pe calculator, internet, cumpărături online, pornografie online, jocuri de noroc online, chat-rooms, sms şi televiziune de stil vechi. Centrul pentru recuperarea din adicţia de internet din Statele Unite a estimat că unul din zece americani suferă de o formă de adicţie de internet. Pentru a-i ajuta pe aceşti dependenţi, centrul oferă o întreagă serie de unelte interesante şi de cursuri pentru autoevaluarea şi tratamentul adicţiei de internet. Fireşte, toate sunt oferite online, via internet.

Adicţia de sex implică o activitate care în mod normal este plăcută, chiar şi în cantităţi mari. Pentru câţiva indivizi, totuşi, dorinţa de sex devine compulsivă, conducându-i spre tipare dăunătoare ale excesului. Conform unui studiu, unul din douăzeci de indivizi din Statele Unite este afectat de comportamentul sexual impulsiv-compulsiv şi o felie mai mică de populaţie ar putea fi catalogată drept hiperse-xuală. Grupuri precum Dependenţii de sex anonimi şi Compulsivii de sex anonimi oferă ajutor. Tulburarea afectează bărbaţi şi femei, deşi în secolele trecute se credea că doar femeile pot avea dorinţe sexuale excesive sau „nimfomanie”, aşa cum era numită tulburarea. Femeile care aveau curajul să atingă orgasmul erau tratate cu o suspiciune deosebită.

O adicţie comportamentală de orice fel poate fi recunoscută cu ajutorul aceloraşi trăsături diagnostice esenţiale ca şi adicţia de droguri. Se spune despre o persoană că are o adicţie comportamentală dacă:

- este preocupată de acea activitate
- simte nevoia intensă de a o exercita
- o face într-o măsură anormală şi excesivă
- nu poate rezista nevoii
- foloseşte regulat activitatea pentru a-şi schimba dispoziţia
- se simte rău dacă nu o face
- capătă toleranţă în timp şi are nevoie de mai mult
- dăunează altor aspecte ale vieţii, ca o consecinţă a obiceiului.

Cineva cu o adicţie comportamentală, ca şi cineva cu o adicţie de droguri, este motivat mai degrabă de dorinţă decât de plăcere.

Aceste persoane urmăresc compulsiv activitatea nu pentru că le face plăcere, ci pentru că o doresc.

Experţii în domeniu au prezis că adicţiile comportamentale vor deveni mai numeroase în viitor, din cauză că mediul predispune spre dezvoltarea lor. în viaţa noastră cotidiană avem în faţă mai multe posibilităţi de a deveni dependenţi de jocuri de noroc, cumpărături, mâncare, pornografie şi alte obiceiuri. Fiecare dintre noi are potenţialul de a deveni un dependent şi noi toţi suntem din ce în ce mai mult expuşi la condiţii în care acest potenţial se poate realiza. Dintre toate adicţiile comportamentale, una despre care psihologii prognozează că va creşte rapid este cea legată de jocurile de noroc (la care ne vom întoarce în capitolul 12).

De ce drogurile recreaţionale, cum sunt heroina, alcoolul şi tutunul, sunt atât de adictive? Ce se întâmplă în creier pe măsură ce se dezvoltă adicţia şi de ce unele persoane devin dependente, iar altele nu? Să analizăm acum mecanismele biologice care se află la baza adicţiei.

MAŞINĂRIA ADICŢIEI

A fost odată ca niciodată când se credea că adicţia se învârte în principal în jurul plăcerii. O explicaţie simplă şi plauzibilă era că drogurile adictive produc o plăcere intensă şi oricine se bucură de deliciile lor va vrea, în consecinţă, să repete experienţa. Conform acestei opinii aparent de bun-simţ, dependenţii sunt creaturi lipsite de voinţă care suferă consecinţele propriilor alegeri greşite şi ale lipsei de autocontrol. O versiune mai sofisticată încorpora aici influenţa dorinţei de a evita simptomele neplăcute de sevraj. în această versiune, adicţia era privită drept o căutare a plăcerii, întărită de evitarea neplăcerii.

Un asemenea model simplu de adicţie nu rezistă unei observaţii atente. Pentru început, un drog poate fi extrem de adictiv fără a produce în mod necesar foarte multă plăcere. Nicotină este un exemplu foarte bun: fumătorii devin dependenţi de acest drog jalnic chiar dacă el nu produce nici pe departe o plăcere intensă. Mai mult, dependenţii de droguri persistă în obiceiul lor chiar şi atunci când devine foarte neplăcut şi vor să se lase. Plăcerea poate contribui la formarea iniţială a adicţiei, dar în mod clar ea nu este singura cauză. Evitarea neplăcerii sevrajului poate ajuta la menţinerea unei adicţii, dar nici aceasta nu poate fi cauza principală. Rădăcina problemei este dorinţa.

Existenţa unor sisteme cerebrale distincte pentru plăcere şi dorinţă face posibil ca noi să dorim lucruri pe care nu le mai considerăm plăcute. Drogurile şi activităţile adictive activează circuite dopami-nice în creier, generând o poftă compulsivâ care are doar o foarte mică legătură de cantitatea de plăcere pe care o produc. Dar adicţia implică mai mult decât o dorinţă puternică, deoarece, pentru a deveni dependent, un individ trebuie, de asemenea, să-şi piardă capacitatea de a rezista acestei dorinţe. Abuzul de droguri poate cauza o neplăcere imensă, făcând ca mulţi dependenţi să vrea cu disperare să se lase. Problema este că nu pot. Pierderea controlului voluntar asupra comportamentului este o altă componentă-cheie a adicţiei.

Un model larg acceptat al adicţiei o explică în termenii unei reţele de procese interrelaţionate. Principalele sale elemente sunt:

- intensificarea dorinţei pentru drog
- pierderea controlului voluntar asupra comportamentului
- senzitivitate crescută faţă de orice indicii asociate cu drogul
- senzitivitate scăzută faţă de alte recompense şi
- modificări pe termen lung în procesele de învăţare şi memorie.

Conform acestui model, folosirea repetată a unui drog adictiv duce la schimbări în creier care creează o dorinţă excesivă pentru drog şi-i creează individului o mare senzitivitate pentru stimulii asociaţi. Această intensificare a dorinţei este mediată de circuitele dopaminice şi este distinctă de efectele plăcute în sine ale drogului. Ea îl constrânge pe individ să dorească în continuare drogul chiar dacă experienţa nu mai este plăcută, consecinţele sunt dăunătoare şi

mintea lui raţională îi spune să renunţe. Studiile de scanare cerebrala ale dependenţilor de droguri au confirmat implicarea circuitelor dopaminice în elementul de poftă al adicţiei. Când dependenţii de cocaină simt poftă pentru drog, apare o creştere corespunzătoare a nivelului de dopamină din părţile relevante ale creierului. Indivizii cu cele mai intense pofte şi cu cele mai rele adictn prezintă ce e

mai mari creşteri ale nivelului dopaminei. .

Pierderea controlului voluntar asupra comportamentului este alt element-cheie. Dependenţii se comportă ca şi cum şi-au pierdut capacitatea de a face alegeri raţionale, pe baza consecinţelor pe termen lung ale comportamentului lor. Un om de ştiinţă a descris acest lucru ca pe un fel de miopie faţă de viitor. Mulţi dependenţi simt o frustrare profundă pentru că nu sunt capabili să reziste dorinţei lor indiferent cât se străduiesc. William S. Burroughs a descris aceasta pierdere a controlului după ce a devenit dependent de heroina. Ştia că nu voia să continue să ia drogul, dar pur şi simplu nu se putea opri. Burroughs a scris despre cum îi dădea o senzaţie îngrozitoare de neajutorare când vedea cum întrerupe orice program începea, ca şi cum nu avea niciun control asupra acţiunilor sale.

De ce dependenţilor le este atât de greu „să spună nu", chiar ş. atunci când nu doresc altceva decât să se lase? Acest lucru nu se întâmplă pentru că sunt lipsiţi de voinţă sau nu sunt motivaţi. Dovezile neurobiologice arată că folosirea repetată a drogurilor duce la modificări pe termen lung în creier, care deteriorează abilitatea de a controla voluntar comportamentul. Principalele puncte de interes ale acestei deteriorări par să fie părţi ale cortexului frontal care mediază capacitatea de a lua decizii şi controlul inhibitor al comportamentului. Când aceste zone din creier funcţionează normal, ele ne dau'posibilitatea de a ne abţine de la lucruri care sunt dăunătoare.

Când sunt afectate, devenim impulsivi şi incapabili sa rezistam dorinţelor. Pierderea controlului nu este completă, dar poate fi severa.

Două regiuni din cortexul frontal al creierului - şi anume cortexul anterior cingulat şi cortexul orbitofrontal - sunt implicate in această pierdere a controlului voluntar. Dependenţa de droguri este însoţită de alterări ale structurilor fizice ale ambelor regiuni.

Dependenţii de cocaină au mult mai puţină materie cenuşie în aceste două regiuni ale cortexului.[4] De asemenea, ei au niveluri mai scăzute de activitate metabolică într-o zonă din cortexul orbitofrontal cunoscută ca girusul orbitofrontal. Dependenţii care au cele mai reduse niveluri de activitate în această zonă sunt cel mai puţin capabili să-şi controleze comportamentul, demonstrând că metabolismul cerebral alterat este legat de impulsivitate şi de pierderea controlului. Cortexul anterior cingulat şi cortexul orbitofrontal sunt implicate, de asemenea, în dezvoltarea tulburării obsesiv-compulsive.

Altă zonă din creier, cortexul prefrontal ventromedian, poate contribui la slăbirea judecăţii dependentului, precum şi la pierderea controlului. Indivizii care au suferit deteriorări ale acestei zone se comportă ca nişte dependenţi de droguri: sunt impulsivi şi adeseori fac lucruri care le oferă o recompensă imediată, indiferent de consecinţele negative. Există dovezi că o subgrupă de dependenţi de droguri pot prezenta anormalităţi în această zonă a creierului, care îi fac să fie impulsivi, predispuşi la alegeri greşite şi, astfel, susceptibili să devină dependenţi. Adicţia, atunci, nu este un rezultat al lipsei de voinţă sau al lipsei de hotărâre. Ea merge mult mai departe. Chiar şi Aleister Crowley, care avea o voinţă foarte puternică, a fost incapabil să se elibereze de dependenţa de opiacee, în ciuda credinţei sale adânc înrădăcinate că orice adicţie poate fi învinsă prin exerciţiul Voinţei Adevărate. Crowley a devenit dependent de heroină când avea ceva mai mult de patruzeci de ani, adică după mai mult de douăzeci de ani de folosire a haşişului, opiului, cocainei, alcoolului şi a altor droguri recreaţionale, care nu-i ridicau probleme mari. Dar heroina care i-a fost prescrisă pentru o durere în piept l-a atras într-o dependenţă care a persistat până la moarte, aproape treizeci de ani mai târziu. Dacă cineva ar fi putut să rupă legătura adicţiei numai exercitându-şi puterea voinţei, atunci Aleister Crowley ar fi fost acela. Adicţia este o boală, nu o stare morală. Condiţiile de început implică, desigur, unele elemente de alegere voluntară, dar acest lucru este valabil şi pentru alte boli. Ştim, de pildă, că a alege să mâncăm prea mult şi să evităm activitatea fizică ne va predispune la obezitate, diabet şi boli de inimă.

O trăsătură mai puţin evidentă a dependenţei de dropun este „„IcBnteneral al responsivităţii faţă de stimuli-recompensa.' Dependentul reacţionează la această

Stri de noroc a5 circuite dopam,nice mai puţin sens,Me a stimulare! iar obezii care mănâncă excesiv au la ~

tivitate de receptare a dopaminei mai scăzut . P

[3] ^Modff'căriîe pe termen hjng în procesele de

^XSrr^^m^punc^

adictiv cu atât mai extinse sunt efectele sale asupr ţ c,e' f™ !a

=SiS5H==r

BSBBBEŞps

Z^ZXSSSSZZA.

s- •

adi^ţfe! dorinţa individului pentru drogul sau activitatea plăcută este

Dependenţă j 177

mediată de activarea circuitelor dopaminice ale recompensei. Expunerea repetată duce la modificări pe termen lung ale creierului. Aceste modificări îl fac pe individ mai puţin responsiv la alte recompense şi mai puţin capabil să exercite un control voluntar asupra comportamentului compulsiv. Alte modificări pe termen lung din creier creează o hiperresponsivitate a individului la stimuli asociaţi cu drogul sau activitatea respectivă, declanşând pofte înnoite, care fac să-i fie greu să renunţe.

DE CE EV?

De ce adicţia îi afectează pe unii indivizi şi pe alţii nu? Cei mai mulţi dintre noi putem să ne bucurăm de alcool, canabis, sex, mâncare, jocuri de noroc şi altele fără să dezvoltăm o adicţie deplină faţă de ele. Dependenţa nu este inevitabilă nici în cazul celor mai puternice droguri recreaţionale: mulţi oameni folosesc heroină, nicotină sau alcool din când în când, fără a deveni iremediabil adictiv. Cercetările au identificat o serie de factori care fac ca un individ să fie mai susceptibil la dezvoltarea unei dependenţe. Aşa cum vă aşteptaţi, unii dintre aceşti factori de risc se referă la mediul persoanei respective şi la experienţa proprie, în timp ce alţii sunt o funcţie a alcătuirii biologice şi a moştenirii genetice. Să observăm mai întâi cum educaţia, ca element distinct de natură, poate face ca o persoană să ajungă dependentă.

Un determinant-cheie al adicţiei este atât de dureros de evident încât este deseori trecut cu vederea - şi anume dacă persoana este expusă vreodată drogului sau activităţii adictive. Dacă nu veniţi în contact cu heroina, nicotină sau jocurile de noroc în mod clar nu puteţi deveni dependenţi de ele. în realitate, desigur, majoritatea oamenilor sunt expuşi la o mulţime de substanţe şi activităţi adictive în timpul vieţii lor.

Odată ce cineva a fost pus faţă în faţă cu posibilitatea de a dezvolta o adicţie, intră în joc o serie de factori de risc mai interesanţi. Notabilă, dintre aceştia, este vârsta la care individul a fost expus

pentru prima dată. Există dovezi solide că indivizii sunt mai susceptibili să devină dependenţi de un drog recreaţional dacă au fost expuşi la el pentru prima dată în tinereţe. Acelaşi lucru este valabil şi pentru adicţiile comportamentale: a începe din tinereţe este unul dintre cei mai

importanţi factori de risc pentru jocurile de noroc, aşa cum vom vedea în capitolul 12. în condiţii similare, cu cât suntem mai tineri când intrăm pentru prima dată în contact cu drogul, cu atat sunt mai mari şansele de a ne alege cu un obicei patologic.

Efectele de predispoziţie ale expunerii timpurii pot fi văzute la lucru în ceea ce priveşte fumatul. Copiii mici care sunt expuşi la nicotină prin fumat pasiv prezintă un risc semnificativ mai mare de a dezvolta o dependenţă când cresc. într-un studiu, cercetătorii au evaluat expunerea copiilor la nicotină măsurând nivelul de cotinină din saliva lor. Cotinină este un produs de descompunere al mco-tinei, iar concentraţia sa din salivă este un indicator fidel al cantităţii de nicotină absorbite de acea persoană prin fumat pasiv. Copiii care au avut niveluri crescute de cotinină la vârsta de nouă ani au fost de două ori mai predispuşi să fumeze la treisprezece ani, chiar şi după ce au conştientizat obiceiul de a fuma al altor membri ai familiei. Expunerea timpurie i-a predispus pe copii să devină dependenţi de nicotină, mai presus de orice influenţă socială rezultată din traiul alături de fumători.

Un motiv pentru care începutul timpuriu determină o mai mare vulnerabilitate faţă de dependenţa de droguri este că un creier aflat în plină dezvoltare este mai maleabil la efectele expunem repetate la drog. Altă cauză pentru care copiii şi adolescenţii sunt mai vulnerabili este că ei sunt mai impulsivi decât adulţii şi mai atraşi de nou. Aceste trăsături comportamentale sunt în general benefice, determinându-ne să ne expunem la experienţe inedite când suntem tineri şi astfel să aflăm noutăţi despre noi şi lumea din jur. Copilăria şi adolescenţa sunt perioade speciale din dezvoltarea noastră, când dobândim o experienţă nepreţuită prin joc şi experimentare. Aceleaşi trăsături pot, în acelaşi timp, să devină factori de risc dacă îmboldesc o persoană tânără să experimenteze droguri adictive.

Impulsivitatea - tendinţa de a acţiona şi de a gândi ulterior -joaca un rol major în dezvoltarea unei adicţii de droguri, atât la oameni, cat şi la alte specii. Este o caracteristică importantă a multor alcoolici ş, dependenţi de droguri şi reprezintă un cunoscut factor de risc pentru abuzul de substanţe şi dependenţă. Influenta impulsivităţii asupra folosirii drogurilor la animale a fost subliniată de un studiu în care oameni de ştiinţă de la Universitatea Cambridge au permis şobolanilor să-şi injecteze intravenos doze de cocaină Rozătoarele care erau în mod natural mai impulsive au consumat mai multa cocaină decât cele mai puţini impulsive. Scanarea cerebrala a aratat că şobolanii impulsivi care iubeau cocaina aveau mai puţini receptori de dopamină în nucleus accumbens din creier Atât impulsivitatea, cât şi activitatea mai scăzută a receptorilor de do-pamma erau prezente înainte ca animalele să fie expuse la cocaină ceea ce implică faptul că aceşti factori erau cauze, nu consecinţe ale marelui lor apetit pentru cocaină.

Statutul social inferior este un alt factor de risc. Dependenţele de droguri ş, cele comportamentale sunt în general mai frecvente printre oamenii din grupuri socioeconomice marginale. O leqătură intre statutul social inferior şi folosirea drogurilor s-a observat şi la alte specii. Cercetările pe maimuţe au arătat că indivizii subordonaţi social tind sa fie mai responsivi la cocaină. Când maimuţele masculi care trăiesc in grupuri sociale mici primesc posibilităţi nelimitate de a-şi injecta cocaină, indivizii cu statutul social inferior consumă mai mult drog. Masculii dominanţi sunt mai puţin atraşi de drog, deşi il folosesc. Diferenţele determinate social ale consumului de droguri sunt asociate cu diferenţe privind creierul animalelor- după ce

maimuţele sunt aduse într-un grup, în creierele maimuţelor dominante se produce o creştere a numărului de receptori de dopa-mma, dar acest lucru nu se întâmplă şi la colegii lor subordonaţi.

posibila explicaţie ar putea fi că masculii dominanţi îşi capătă recompensele din statutul lor social înalt, în timp ce masculi, subordonaţi le obţin din cocaină.

Stresul, anxietatea şi depresia sunt alţi factori de risc pentn adicţie. Mulţi oameni folosesc droguri recreaţionale sau activităţ

plăcute ca pe o formă de automedicaţie, pentru a se simţi mai bine. Alcoolul, cocaina, tutunul, sexul, mâncarea, jocurile de noroc cofeina, ciocolata şi pornografia sunt utilizate pe larg pentru a alina stresul sau dispoziţia proastă. De exemplu, un studiu privind dependenţii de sex a arătat că dorinţa lor pentru sex creştea când se simţeau deprimaţi sau anxioşi. Aceşti indivizi au învaţat sa folosească sexul ca pe un mod de a-şi îmbunătăţi dispoziţia. O asociaţie similară a fost descoperită între dispoziţia proasta şi masturbare Alţi oameni apelează în mod normal la alcool, nicotină sau ciocolata.

Stresul prelungit poate adânci acest obicei de automedicaţie a e-rând circuitele cerebrale ale recompensei şi determinându-l astfel pe individ să facă mai mult pentru a-şi îmbuntăţi dispoziţia. Stresu poate agrava o adicţie existentă, prin creşterea riscului de recădere

când cineva încearcă să se lase.

Să ne întoarcem acum de la educaţie la natură. Alcătuirea genetică a oricărui individ conţine o altă serie de motive pentru care uni. dintre noi sunt mai predispuşi la adicţie decât alţii. Combinaţia unica de qene moştenită de la părinţi are o importanţa semnificativa asupra susceptibilităţii de a deveni dependenţi. Multe (daca nu chiar majoritatea) dintre genele noastre vor avea o influenţa subtila sau directă asupra riscului de a dezvolta o adicţie. Genele insa nu operează izolate: efectele oricărei gene vor depinde de prezenţa altor qene şi de mediul în care combinaţia unică de gene se exprima. De aceea este în mod inerent dificil să prezicem vulnerabilitatea cuiva la adicţie doar din cunoaşterea alcătuirii sale genetice. Totuşi, s-au descoperit câţiva indicatori în acest sens.

Dovezi de necontestat privind influenţele genetice asupra adicţie. s-au obtinut din cercetările privind alcoolismul. Date extinse din studii pe gemeni şi alcoolism în familie arată că o treime d,n toate variaţiile existene între indivizi în ceea ce priveşte abuzul de alcool pot fi atribuite diferenţelor genetice. Influenţa factorilor genetici este foarte puternică în cele mai grave cazuri de alcoolism. Oamenii de ştiintă au identificat o listă din ce în ce mai mare de gene care afectează propensiunea de a deveni dependent de nicotină. Aceste gene acţionează în moduri diferite, de exemplu prin afectarea ratei de

descompunere a drogului la nivelul organismului. Indivizii care me-tabolizează mai rapid nicotină sunt mai predispuşi să devină fumători înrăiţi, pentru că trebuie să fumeze mai mult pentru a menţine acelaşi nivel de nicotină în creier. în mod similar, riscul de a deveni dependent de jocurile de noroc este influenţat de mai multe gene, incluzându-le aici pe cele care codifică neurotransmiţătorii serotonină, noradre-nalmă şi dopamină. Ceea ce ne aduce iar la

dopamină.

Toate drogurile şi tiparele adictive stimulează circuitele dopaminice din creier. Aşa cum era de aşteptat, genele care induc componente ale acestor circuite dopaminice pot exercita o influenţă majoră asupra adicţiei. Cercetările pe oameni şi animale arată, în particular, că genele care codifică receptorii de dopamină din creier sunt puternic implicate în dezvoltarea adicţiilor. Aceste efecte genetice par să acţioneze în principal prin reducerea numărului sau senzitivităţii receptorilor de dopamină. O persoană care are în părţile relevante ale creierului receptori de dopamină mai slab reprezentaţi sau mai puţin responsivi va găsi mai dificilă satisfacerea dorinţelor. Răspunsul său ar putea fi consumul mai mare de alcool, prizatul unei cantităţi mai mari de cocaină, devoratul unei cantităţi mai mari de ciocolată sau practicarea mai intensă a sexului. Când dă de ceva care o face să se simtă mai bine, ea devine mai uşor dependentă.

Bărbaţii tineri din familii cu o istorie de alcoolism sunt mai puţin senzitivi la efectele alcoolului, această senzitivitate scăzută generând un risc mai mare de a deveni alcoolici. Un motiv pentru care aceştia sunt mai puţin senzitivi la alcool este faptul că au mai puţini receptori de dopamină în creier. Cercetătorii au descoperit că oamenii şi şobolanii alcoolici au mai puţini receptori de dopamină de tipul D2, corectarea acestui deficit reducându-le dorinţa de alcool. Şobolanii alcoolici pot fi vindecaţi de adicţia lor prin creşterea artificială a numărului de receptori D2 de dopamină din nucleus accumbens din creier. Rozătoarele tratate astfel îşi reduc drastic consumul de alcool. Un număr mai mic de receptori D2 de dopamină îi face pe oameni şi pe animale mai vulnerabili la dependenţa de cocaină.

Codul genetic pentru receptorii D2 de dopamină are o influenţă foarte mare asupra vulnerabilităţii la adicţie. Numeroase studii au

găsit o legătură între o anumită versiune (alelă) a acestei gene, cunoscută ca varianta Al, şi adicţia gravă faţă de alcool, cocaină, nicotină şi alte droguri. Este asociată, de asemenea, cu bulimia. Un procent neobişnuit de mare de alcoolici au varianta A1 a genei care determină receptorul D2 de dopamină. Mai mult, alcoolicii cu varianta A1 tind să aibă probleme mai grave cu băutura decât cei care au moştenit o versiune mai comună a genei: în medie, ei încep să bea mai devreme în viaţă, devin dependenţi mai rapid, consuma mai mult alcool şi sunt mai puternic dependenţi de el. Printre alcoolicii care se tratează, cei cu varianta A1 au făcut mai multe încercări de a se lăsa. Varianta A1 a genei pare să exercite acest efect nedorit prin reducerea senzitivitâţii circuitelor dopaminice cerebrale. Indivizii care au această alelă au mai puţini receptori D2 de dopamină disponibili în creier. Alcoolicii cu varianta A1 răspund mai bine la tratamentul cu un drog asemănător dopaminei decât cei cu o versiune mai comună a genei. Cunoaşterea versiunii genei pe care o are cineva poate ajuta la găsirea celui mai eficace tratament.

Gena care codifică alt subtip de receptor al dopaminei, Dl, este, de asemenea, implicată în adicţie. Fumătorii şi jucătorii de noroc au o prevalenţă neobişnuit de mare a variantelor în gena care determină receptorul D1 de dopamină. Diferenţele genetice din genele ce codifică receptorii D1 şi D2 de dopamină sunt legate, de asemenea, de comportamentul sexual: indivizii cu o

combinaţie anumita de variante în genele D1 şi D2 tind să-şi înceapă viaţa sexuală la o vârstă mai mică decât cei cu versiuni mai comune ale genelor.

CUM SCĂPĂM

Dependenţele de droguri şi cele comportamentale sunt în creştere, în timp ce metodele de tratate a lor sunt, în cel mai bun caz, doar parţial eficiente. în Marea Britanie, de exemplu, adicţia de droguri s-a dublat faţă de anii nouăzeci, dar 20 până la 40% dintre dependenţii de opiacee nu-şi îmbunătăţesc condiţia, chiar dacă sunt trataţi. în acele cazuri în care tratamentul funcţionează.

recuperarea este deseori un proces îndelungat şi lent care necesită multiple intervenţii. Cheia de aur care să desfacă legăturile adicţiei nu a fost descoperită încă, probabil pentru că nu există o astfel de cheie.

Am prezentat o relatare simplificată (dar nu simplistă) a dependenţei. Chiar şi aşa, sper că am reuşit să arăt că adicţia este un proces complex, multistratificat, care implică interacţiuni între variabilele de mediu, cum ar fi disponibilitatea, expunerea şi circumstanţele familiale, pe de o parte, şi variabilele biologice, inclusiv alcătuirea genetică, pe de alta. Natura multistratificată a adicţiei face să ne fie greu să ne imaginăm cum ar putea arăta aceea cheie de aur despre care vorbeam. în schimb, orice strategie eficientă de tratare a adicţiei pare să implice o abordare multilaterală, în care elementele variate ale procesului sunt atacate în paralel. Mai mult, ideal este ca orice strategie de acest fel să fie adaptată la circumstanţele, experienţa şi alcătuirea biologică unică a individului. Când este vorba despre tratarea adicţiei, o abordare „pentru toate măsurile" va eşua aproape sigur pentru majoritatea subiecţilor.

Cunoştinţele actuale privind natura adicţiei arată că principalele scopuri ale oricărui tratament ar trebui să includă:

- reducerea valorii de recompensă a drogului (sau a altui obiect al dependenţei)
- întărirea controlului voluntar al individului asupra comportamentului său
- creşterea valorii de recompensă a surselor alternative şi mai puţin dăunătoare de plăcere
- slăbirea sau inversarea modificărilor pe termen lung din procesele de învăţare şi memorie care permit dorinţelor să persiste
- reducerea expunerii la condiţiile de mediu asociate cu drogul sau activitatea şi
- reducerea senzitivităţii individului la respectivele condiţii

Pentru a începe cu începutul, procesul de adicţie se declanşează pentru că un drog sau o activitate sunt prin ele însele recompense.

O posibilă tactică ar fi, de aceea, să reducem acest caracter de recompensă folosind substanţe chimice care blochează sau inhiba circuitele cerebrale ale recompensei. Două astfel de substanţe,

nalo-xon şi naltrexon, sunt folosite de mulţi ani pentru a trata dependenţa de heroină, morfină şi alcool. Naloxonul şi naltrexonul sunt droguri sintetice asemănătoare morfinei care acţionează prin blocarea receptorilor opioizi din creier. Naltrexonul poate fi eficient în tratarea dependenţei de jocurile de noroc, demonstrând încă o dată că adicţiile comportamentale şi de droguri au multe mecanisme declanşatoare similare. Totuşi, nu este sigur dacă naltrexonul îi ajută

pe fumători să renunţe la tutun.

Alt mod de a reduce recompensa furnizată de un drog adictiv poate fi blocarea cu un vaccin. Vaccinurile acţionează stimulând sistemul imunitar să producă anticorpi specifici împotriva drogului.[7] Aceşti anticorpi se leagă de moleculele drogului din sânge şi le împiedică să acţioneze asupra receptorilor din creier. Experimentele pe animale au arătat că vaccinul antinicotină reduce cantitatea de nicotină care intră în creier. De mulţi ani se fac studii pentru a elabora vaccinuri pentru tratarea adicţiei de nicotină, cocaină, heroină şi metamfetamină. Vaccinarea promite, de asemenea, să fie o modalitate de a trata bulimia. Oamenii de ştiinţă au creat un vaccin care se leagă de grelină, un hormon natural care stimulează ingerarea de alimente. Limitând disponibilitatea grelinei din corp, vaccinul ajută la combaterea obezităţii. Vaccinurile au limitele lor, totuşi. Un vaccin antidrog poate proteja doar de un drog anume, ceea ce înseamnă că un dependent poate găsi ce caută trecând la un alt drog recreaţional. Mai mult, vaccinurile nu blochează dorinţele dobândite, care provoacă deseori recăderea. Din aceste motive, ele sunt mai eficiente la indivizii care sunt puternic motivaţi să se lase.

Reducerea valorii de recompensă a drogului este un element major în anumite forme de terapie antiadictivă bazate pe vorbire şi gândire. Un exemplu este lucrarea lui Allen Carr, un guru antifumat de succes, care a murit de cancer la plămâni în 2006. El însuşi un fumător înrăit, se spune că el a ajutat cel puţin zece milioane de dependenţi de nicotină din lume să renunţe la acest obicei lipsit

de bucurie şi autodistructiv. Un element central al abordării sale terapeutice, care continuă să fie folosit pe scară largă, este de a-l face pe fumător să creadă că fumatul nu este nici recompensant, nici plăcut. Scopul este de a-l convinge pe fumător că această credinţă a lui în capacitatea tutunului de a oferi vreo plăcere legată de vreun sprijin mental este fundamental greşită. Fumătorul se convinge că fumatul nu oferă nimic pozitiv şi de aceea nu-i va simţi lipsa.

Un al doilea element în orice strategie antiadicţie ar trebui să fie creşterea abilităţii dependenţilor de a-şi controla comportamentul. O modalitate de a ataca această problemă este folosirea terapiei comportamental-cognitive, posibil în combinaţie cu drogurile psi-hoactive, pentru a întări capacitatea de gândire şi decizie a dependenţilor.[8] Aşa cum am văzut în capitolul 4, cercetările din anii şaizeci şi şaptezeci au arătat că drogurile psihedelice, precum LSD-ul, pot fi utile în tratarea anumitor forme de adicţie, atunci când sunt folosite în combinaţie cu psihoterapia. Alt mod posibil de a spori autocontrolul poate fi utilizarea drogurilor care amplifică mult cogniţia pentru a da un impuls capacităţii de a planifica, de a lua decizii bune şi de a controla comportamentul. Un raport din 2005 al guvernului britanic a prognozat o folosire sporită a acestor droguri în tratarea adicţiei. Substanţele care amplifică bunăoară cogniţia pot ajuta la îmbunătăţirea capacităţii dependentului de a gândi în avans şi de a evita situaţii în care să

fie expus unor aluzii legate de drog. De asemenea, ele pot ajuta la ştergerea selectivă a amintirilor asociate cu folosirea drogurilor, astfel încât stimulii legaţi de drog să nu mai declanşeze dorinţe. în acest fel, un alcoolic în refacere poate fi capabil să intre într-un bar sau într-un restaurant fără să fie cuprins de o dorinţă copleşitoare de a bea. Conceptul aflat la baza acestei , idei este similar cu cel explorat în filmul Eterna strălucire a minţii neprihănite, în care oamenii erau ajutaţi să treacă peste relaţiile personale dureroase prin alterarea selectivă a memoriei.

Un ai treilea element al unei strategii cuprinzătoare antiadicţie ar fi întărirea recompenselor oferite de sursele alternative de plăcere. Adicţia este însoţită de o reducere a senzitivităţii faţă de recompense de orice fel. Acest lucru întăreşte comportamentul de căutare a

drogului, făcând mai dificilă obţinerea plăcerii în moduri mai puţin dăunătoare. Unele dovezi arată că a avea un acces uşor la surse al ternative de plăcere poate reduce riscul adicţiei. De exemplu, animalele din medii îmbogăţite din punct de vedere social şi fizic au un apetit mai mic pentru morfină, cocaină şi metamfetamină decât cele care trăiesc în condiţii grele. Dar rămâne de văzut dacă ciocolata ar putea ajuta vreodată la dezvăţarea dependenţilor de cocaină.

Genele influenţează susceptibilitatea individului faţă de adicţie şi răspunsul lui la diferite forme de tratament. Aflarea mai multor informaţii despre alcătuirea genetică a dependenţilor individuali ar trebui să ajute la găsirea celor mai eficiente tratamente pentru ei. Aplicarea cunoştinţelor genetice la elaborarea şi folosirea terapiilor individuale - un subiect relativ nou numit farmacogenetică - ar trebui să aibă un impact mare asupra tratamentului viitor al adicţiei. Acestea fiind spuse, companiile farmaceutice sunt prea puţin motivate să dezvolte tratamente noi pentru adicţia faţă de drogurile recreaţionale ilegale. Dimensiunea pieţei comerciale nu este uriaşă şi orice companie se confruntă cu riscuri legate de reputaţie, aflându-se în pericolul de a fi privită ca mediatoare a consumului ilegal de droguri. Din fericire, unele droguri terapeutice elaborate în alte scopuri ar putea fi folosite şi pentru tratarea adicţiei. De exemplu, unele dintre medicamentele mai noi care alină anxietatea şi dispoziţia proastă pot fi eficiente şi în combaterea adicţiei.

Tratarea dependenţilor individuali este doar o parte din imaginea de ansamblu. Abordarea adicţiei, inclusiv a dependenţelor comportamentale ce înfloresc acum, necesită, de asemenea, schimbări în mediul ambiant-cel mai evident prin limitarea răspândirii posibilităţilor adictive la care mulţi oameni nu reuşesc să reziste. Dacă guvernele încurajează în cunoştinţă de cauză creşterea ar fivităţilor ce pot duce la dependenţă, cum sunt jocurile de noroc, nu ar trebui să fie surprinse să afle că din ce în ce mai mulţi oameni au probleme serioase.

Ne vom îndrepta acum spre o sursă uşor accesibilă de plăcere care are o imagine proastă, dar nu pentru că este adictivă.

ANIMALITATE

Horii soit qui mail y pense.

(„Ruşine celor ce gândesc de rău.")

Motto al preanobilului Ordin al Jartierei

DISTRACŢIE LIBERĂ PENTRU UNUL?

„Nu loviţi în masturbare, a spus Woody Allen, este vorba despre sex cu o persoană iubită." Masturbarea este o activitate care nu are alt scop decât pe acela de a oferi plăcere, motiv pentru care încă mai trezeşte un tremur de indignare în anumite cercuri. Acum un secol, ea trezea cu mult mai mult decât un simplu tremur: aşa cum vom vedea, era privită cândva ca o calamitate a omenirii. Natura plăcută, dar frustrant de efemeră a masturbării a făcut ca ea să fie descrisă drept „cocaina plăcerii sexuale". Spre deosebire de cocaină, totuşi, nu vă va provoca probabil un atac de cord fatal, datorii uriaşe sau o adicţie handicapantă.

Aproape toată lumea se masturbează - unii mai mult decât alţii, trebuie spus. Se spune că, în adolescenţă, băieţii nu prea fac altceva. Deşi cei mai mulţi oameni s-au răsfăţat cu autosatisfacerea, puţini sunt cei care vorbesc despre asta cu familia sau prietenii şi

nici chiar cu operatorii sondajelor de opinie. Obţinerea de date valide privind realitatea masturbării în populaţia generală este, de aceea, o provocare. Totuşi, cercetările confirmă că o majoritate substanţială face acest lucru din când în când. Cercetările mai indică şi că masturbarea nu este doar o alternativă tristă la sexul adevărat. Dimpotrivă, dovezile arată că este asociată mai mult cu sănătatea decât cu disfuncţia sexuală. Mulţi oameni se folosesc de ea ca activitate complementară pentru o viaţă sexuală împlinită. De exemplu, un studiu britanic a arătat că femeile care au declarat că se masturbează tind, de asemenea, să aibă mai multe relaţii sexuale cu cineva. Datele au demonstrat, de asemenea, că masturbarea este prevalentă printre bărbaţii şi femeile din clasele sociale înalte, cu un nivel ridicat de educaţie.

Masturbarea este singurul aspect al sexualităţii masculine care nu se degradează inexorabil odată cu înaintarea în vârstă. La vârsta de mijloc şi la bătrâneţe, cei mai mulţi bărbaţi trăiesc un declin progresiv al frecvenţei cu care simt o dorinţă sexuală, au o erecţie sau se angajează într-o activitate sexuală cu altă persoană. Cu cât bărbatul este mai în vârstă, cu atât mai rapid este declinul funcţionării sexuale. Totuşi, cercetările pe termen lung au arătat că frecvenţa cu care bărbaţii trecuţi de maturitate şi cei bătrâni se masturbează pentru a obţine un orgasm nu scade semnificativ de-a lungul anilor.

în ciuda imaginii sale proaste, masturbarea este una dintre formele biologice principale ale comportamentului. Ea nu este cu siguranţă rezervată oamenilor, nicidecum băieţilor adolescenţi.

Se masturbează atât masculi, cât şi femele din alte specii. Masturbarea este o activitate de petrecere a timpului liber pentru multe primate, în special pentru maimuţele bonobo, care iubesc plăcerea. Masculii şi femelele de bonobo par să obţină o mare plăcere din masturbare, pe care o practică indiferent de cât de mult sex au parte. Masculii şi femelele de giboni se masturbează, deşi nu frecvent, la fel ca şi maimuţele rhesus. Cândva am studiat o colonie de maimuţe rhesus care trăia pe o insulă mică din Marea Caraibelor şi am descoperit curând că masculii îşi petreceau deseori după-amiezile cu reprize ostentative de autosatisfacere. Femelele macacilor japonezi

îşi folosesc coada lungă şi agilă pentru frecarea clitorisului. Urangutanul mare şi solitar merge un pas mai departe: masculii şi femelele de urangutani îşi produc plăcere cu jucării sexuale fabricate din frunze sau crenguţe.

Maimuţele hedoniste nu sunt singurele animale care se masturbează. Şi unele pisici şi unii câini o fac, ca şi caii şi femelele de urs brun. în timpul sezonului de împerechere, unii cerbi masculi se masturbează de mai multe ori pe zi. Masculii de iguană, care trăiesc în insulele Galapagos, se masturbează foarte mult, deşi comportamentul lor probabil nu are legătură cu plăcerea. Se pare că aceste animale se masturbează pentru a-şi îmbunătăţi şansele de a avea urmaşi. (Aveţi încă puţină răbdare.) Femelele de iguană preferă să se împerecheze cu masculi mai mari şi mai bătrâni, iar când un mascul tânăr are posibilitatea rară de a se acupla cu o femelă este probabil ca el să fie dat la o parte de un mascul mai vârstnic înainte să aibă timp să ejaculeze. Miza biologică este mare, pentru că fiecare femelă are doar un singur contact sexual în timpul unui sezon de împerechere. Masculii mici şi tineri rezolvă această problemă mas-turbându-se şi adunând sperma ejaculată în sacul penian. Dacă au noroc, pot insemina femela foarte rapid, fără a fi nevoie de cele trei minute de copulare care preced în mod normal ejacularea. Ca şi cercetaşii, ei sunt pregătiţi.

Delfinii, care sunt celebri, pe bună dreptate, pentru inteligenţa lor, se numără printre cei mai energici şi imaginativi masturbatori din lumea naturală. Masculii de delfini se masturbează în multe moduri ingenioase, uneori folosind un membru nefericit al altei specii ca jucărie sexuală. Printre tehnicile lor se află presarea penisului într-un ţesut moale din spatele carapacei unei broaşte-ţestoase, precum şi înfăşurarea unui ţipar răsucit la vârful penisului. Zoologii care au studiat comportamentul delfinilor captivi în anii cincizeci au descoperit rapid că aceste animale jucăuşe, dar excitate şi-ar produce plăcere cu aproape orice are puls, inclusiv broaşte ţestoase, cal-cani, rechini, ţipari şi scufundători umani. în timpul spectacolelor publice de la delfinarii, un mascul va pune în încurcătură publicul folosind un ţipar care se zbate ca pe un ajutor la masturbare mai

degrabă decât ca prânz copios. Unele perechi de delfini masculi se vor angaja în masturbare reciprocă, introducându-şi penisul în despicătura genitală.[1] Delfinii din fluviul Amazon sunt şi mai înfumuraţi: uneori îşi produc plăcere introducându-şi penisul în gaura de suflat a altui delfin (dând o semnificaţie nouă şi înspăimântătoare termenului de blow job). Aş vrea să păstraţi aceste imagini în minte data viitoare când urmăriţi serialul Flipper.

Un cimpanzeu pe nume Lucy oferă o ilustrare memorabilă a masturbării la altă specie.

Psihologul american Maurice Temerlin şi soţia sa au crescut-o pe Lucy în casa lor, ca şi cum ar fi fost fiica lor. La începutul anilor şaizeci, la puţin timp după naşterea lui Lucy, soţii Temerlin au adus-o să locuiască împreună cu ei în casa din zona rurală a Oklahomei. Ea a stat cu ei mai mult de zece ani. Relatările lui Temerlin privind dezvoltarea comportamentală a lui Lucy conţin multe momente uimitoare ale comportamentului ei asemănător celui uman, cum ar fi îngrijirea unei pisici ca animal de companie şi propensiunea ei de a bea gin în timp ce răsfoia reviste de femei.

Lucy a descoperit masturbarea înainte de a ajunge la pubertate şi în curând a elaborat o serie de tehnici de autosatisfacere care includeau folosirea unui creion sau a unui jet de apă pentru a-şi stimula clitorisul. Una dintre jucăriile ei sexuale preferate era un aspirator. începând de la pubertate, ea se masturba cel puţin o dată pe zi, chiar dacă menstrua. Temerlin a relatat că odată Lucy şi-a preparat gin cu tonic, s-a masturbat până la orgasm şi apoi s-a întins pe canapea, răsfoind un număr din National Geographic. Lucy se folosea chiar de materiale pornografice, ca ajutor. Temerlin i-a oferit un număr din revista Playgirl, care conţinea fotografii ale unor bărbaţi dezbrăcaţi; Lucy s-a excitat în mod vizibil privindu-le şi a început să se masturbeze. .

în afară de faptul că este un comportament normal pentru oameni şi alte specii cu creierul mare, masturbarea poate fi benefică pentru sănătatea dumneavoastră mentală şi fizică. Ea este recomandată deseori de sexologi ca o metodă eficientă pentru îmbunătăţirea bunăstării sexuale a indivizilor şi relaţiilor. Masturbarea îi poate proteja pe bărbaţi împotriva cancerului de prostată. Cel puţin două

cercetări majore au arătat că bărbaţii care în tinereţe ejaculează, în medie, de cinci sau mai multe ori pe săptămână sunt mai puţin predispuşi să facă un cancer de prostată mai târziu în viaţă, în comparaţie cu cei care ejaculează mai rar. Datele arată că frecvenţa ejaculării este importantă, indiferent cum este obţinută. în acest scop, cel puţin, masturbarea pare să fie mai eficientă decât sexul. O teorie susţine că ejacularea frecventă previne acumularea de substanţe chimice carcinogene în prostată. Dacă aceste descoperiri îşi vor dovedi valabilitatea, atunci există motive medicale foarte bune pentru a-i încuraja pe bărbaţi să se masturbeze mai des. Masturbarea ar trece, alături de fructe, legume şi exerciţii fizice, pe lista de activităţi săptămânale pentru sănătate. Ce schimbare ar fi asta!

SAU E O SCARĂ SPRE IAD?

Din perspectiva cunoaşterii ştiinţifice actuale nu există nicio bază raţională pentru a privi masturbarea ca pe o practică rea sau periculoasă. Dar atitudinile în trecut erau foarte diferite. în timpul anumitor perioade din istorie, masturbarea era prezentată ca o aberaţie păcătoasă care deteriora considerabil sănătatea mentală şi fizică a victimei. Limbajul folosit pentru a condamna masturbarea era deseori pseudomedical, dar obiecţia de la bază era morală. Pentru mulţi critici, masturbarea reprezenta o formă periculoasă de plăcere senzuală care eroda autodisciplina şi-l făcea pe individ vulnerabil la alte tentaţii ale cărnii.

Principalele religii ale lumii au o poziţie diferită referitoare la masturbare, dar niciuna nu este' entuziasmantă. Poziţia comună este că orgasmul şi ejacularea sunt acceptabile sau chiar

încurajate când au loc în cadrul căsătoriei şi cu scopul procreării. Orgasmul este privit cu mai puţină aprobare când se produce doar pentru plăcere şi este chiar dezaprobat când plăcerea este solitară.

Biblia face aluzie la faptul că Dumnezeu dezaprobă autosatis-facerea, deşi se opreşte la un pas de interzicere făţişă. Onanismul, aşa cum era numită în trecut masturbarea, derivă din povestea lui

Onan din Facerea - bărbatul care şi-a împrăştiat sămânţa pe pământ şi a fost ucis de un Dumnezeu mânios pentru fapta sa rea. Ona-nismul este însă o interpretare greşită, totuşi, pentru că cei mai mulţi cercetători ai Bibliei sunt de acord că păcatul pentru care Dumnezeu l-a ucis pe Onan nu a fost masturbarea, ci coitus interruptus sau, mai specific, refuzul de a o impregna pe soţia fratelui său mort.[2] Onan nu era un onanist în sensul colocvial al termenului. Semnale mai clare apar în Noul Testament, unde apostolul Pavel ameninţă că cei care practică fornicaţia, idolatrii, adulterinii, efeminaţii nu vor moşteni împărăţia cerurilor. Gânditorii creştini mai recenţi au exprimat o dezaprobare şi mai puternică. De exemplu, pe un website contemporan se spune că „Dumnezeu nu a făcut sexul pentru a fi o experienţă solitară". C.S. Lewis, creatorul Narniei, a dispreţuit masturbarea, pe care a descris-o ca pe o distorsiune a poftelor normale. Lewis a scris că masturbarea sterilizează facultăţile dragostei şi imaginaţiei şi întârzie procesul de evadare din „mica închisoare întunecată în care suntem născuţi cu toţii". Ar trebui să adaug că el a exprimat aceste opinii antimasturbare într-o scrisoare personală, nu în Şifonierul, leul şi vrăjitoarea.

Biserica Romano-Catolică descurajează explicit masturbarea, care este considerată ca o ofensă împotriva castităţii, alături de alte forme de sex non-procreativ. Secţiunea 2 352 din Catehismul Bisericii Catolice defineşte cu grijă masturbarea ca „stimularea deliberată a organelor genitale pentru a obţine plăcere sexuală", înainte de a spune că:

Atât Magisteriumul Bisericii, urmând tradiţia, cât şi simţul moral al credincioşilor au afirmat ferm şi fără îndoială că masturbarea este o acţiune în mod intrinsec şi grav deşănţată. Folosirea deliberată a facultăţii sexuale, indiferent de scop, în afara căsătoriei este în mod esenţial contrară scopului său.

Atitudinile precreştine faţă de masturbare erau mai înclinate spre indiferenţă, toleranţă sau chiar încurajare. în Egiptul antic, de pildă, una dintre sarcinile mai ciudate ale faraonului era să se masturbeze în apele Nilului o dată pe an pentru a asigura recolte bogate.

în societăţile în care masturbarea era descurajată, acest lucru se făcea în scopuri de sănătate, nu morale. O doctrină asiatică antică, persistentă în anumite culturi, susţine că bărbaţii ar trebui să-şi conserve sperma, pe care o echivalează cu forţa vitală. Un manuscris indian de medicină ayurvedică, din anul 600 î.Hr., dă sfaturi practice pentru a obţine acest lucru. Evitarea masturbării era, fireşte, una dintre cerinţele de bază.

Până în secolul al XVIII-lea, puţini oameni din lumea occidentală par să fi fost preocupaţi de acceptabilitatea masturbării. Dar acest lucru se va schimba curând. Una dintre loviturile de deschidere în războiul împotriva masturbării a venit sub forma unei fiţuici pseudomedicale publicate în 1710, intitulată Onania sau Păcatul atroce al poluţiei. Conform acestui autor anonim, consecinţele îngrozitoare ale masturbării includeau afecţiuni ale organelor genitale, epilepsie,

isterie, ulcer, sterilitate şi „fălci slabe, aspect palid, muşchi slabi şi picioare fără pulpe".

Războiul global împotriva onanismului, aşa cum îl voi numi, a fost redeclarat în anul 1758, când medicul elveţian Samuel Tissot a publicat prima ediţie a L'Onanisme, diatriba sa foarte bine vândută împotriva acestei activităţi. Ea conţinea un catalog îngrozitor al bolilor şi tulburărilor mentale care, se spune, erau provocate de masturbare, de la pierderea virilităţii până la nebunie, alături de descrierea sumbră a masturbatorului:

O fiinţă care seamănă mai puţin cu o creatură vie decât cu un cadavru, cu aspect subţire, slab, palid şi murdar, emanând o duhoare infecţioasă; aproape incapabil de mişcare, din nas i se scurge un sânge palid şi apos; din gură îi curge mereu salivă.

Aserţiunile sălbatice ale lui Tissot erau îmbrăcate în termeni duri, medicali, chiar dacă se bazau mai mult pe zel religios decât pe dovezi verificabile. L'Onanisme a avut o puternică influenţă în apariţia credinţei că masturbarea cauzează boli fizice şi mentale. A fost tradus în engleză şi a apărut în multe ediţii, timp de peste un secol. Tissot probabil a reuşit să-i descurajeze pe mulţi să se masturbeze.

dar aproape sigur i-a făcut pe mult mai mulţi să se simtă anxietăţi cronic şi vinovaţi de comportamentul lor.

Creşterea numărului de ospicii în secolul al XlX-lea a dus la apariţia relatărilor despre bolnavi psihic care se masturbează la vedere. Ei erau priviţi de antimasturbatori ca fiind încă o dovadă a pericolului prezentat de aceasta: nebuni care se masturbează, deci masturbarea provoacă nebunie. QED. La sfârşitul secolului al XlX-lea, Războiul Global împotriva Onanismului era în plină desfăşurare. Masturbarea era blamată pentru orice, de la negi şi picioare care miros urât până la tuberculoză, nebunie, moarte şi coruperea genetică a generaţiilor viitoare.

în Anglia victoriană, unde masturbarea era denumită eufemistic „viciul solitar", „păcatul secret" sau „pasiunea răzgâiată", unul dintre experţii medicali cu gândire liberală a condamnat masturbarea ca pe ceva „necurat, o murdărie interzisă de Dumnezeu, o neomenie dispreţuită de oameni". Un anume John Thompson a avertizat în cartea sa din 1883 Man and his Sexual Relations - Embracing the evils and remedies of a misguided youth, manhood, and married life:

Această forţă vitală [sperma] este necesară în tot corpul pentru a întări şi energiza, în special în creier şi sistemul nervos; iar cel care o risipeşte în orice fel îşi slăbeşte corpul şi mintea, îşi scurtează viaţa, îşi micşorează capacitatea de a reuşi şi de a se bucura şi deschide poarta distrugerii.

Conceptul de spermă care ar „întări" creierul merită studiat, ca şi inconsistenţa în condamnarea pierderii de spermă prin masturbare, în timp ce se încurajează acelaşi lucru în sexul marital. Cruciada an-timasturbare a fost condusă cu o ferocitate specială în Statele Unite, unde a şi durat mai mult timp. Unele autorităţi medicale americane încă mai condamnau masturbarea, ca pe o cauză a multor boli, până la mijlocul secolului XX, la mult timp după ce se dovedise că acest lucru nu era adevărat. Rolul microbilor în numeroase boli fusese descoperit la sfârşitul secolului al XlX-lea şi puţini doctori mai puteau crede că masturbarea este cauza epilepsiei şi a

nebuniei.

Activiştii antimasturbare erau propagandişti pricepuţi. Ei mizau pe anxietăţile cotidiene ale adolescenţilor, dând vina pe masturbare pentru coşuri, mirosul corporal, musculatura flască şi miopie. Băieţilor adolescenţi li se spunea că autosatisfacerea va face ca un testicul să atârne mai jos, iar penisul va deveni mai mic, mai subţire şi îndoit. Pentru a înlătura tentaţia, băieţii erau puşi să doarmă cu braţele peste cearşaf şi li se interzicea să le ţină în buzunare. Onaniştii, se spunea, pot fi identificaţi după felul inadecvat în care le creşte barba, deşi se spunea că masturbarea duce la creşterea bărbii la femei. Robert Baden-Powell, fondatorul mişcării cercetaşilor, avea o opinie asemănătoare despre masturbare - sau „animalitate", cum prefera el sâ-i spună. în lucrarea intitulată ambiguu Scouting for Boys, publicată în 1908, Baden-Powell scria:

Este numită în şcolile noastre „animalitate" şi este cel mai bun nume. [...] Dacă se transformă într-un obicei, el distruge rapid atât sănătatea, cât şi spiritul; băiatul devine slab la corp şi la minte şi deseori sfârşeşte într-un azil de nebuni.

Unele diatribe erau şi mai extreme în încercarea de a înspăimânta. Ele proclamau că acei care se masturbează pot fi identificaţi după o serie de semne, printre care nelinişstea, spinarea îndoită şi icterul, ca să nu mai menţionăm palmele păroase şi bubele ulcerate, care emană un miros fetid, de pe tot corpul. Pentru cei prea orbiţi de autosatisfacere pentru a înţelege mesajul, anonimul „Medical Muser" a rezumat acest lucru în Disease and Sin: a new text-book for medical and divinity students, publicat în 1886:

Dacă masturbarea este începută la o vârstă timpurie şi practicată în exces, rezultatul este impotenţa; iar dacă răul provocat este cu un grad mai mic, soţia victimei, dacă el se căsătoreşte, probabil nu va putea duce sarcina la termen şi nu va concepe din nou.

Oricine s-a masturbat trebuie să fi ştiut că aceste afirmaţii sumbre sunt false, dar cine ar fi spus asta cu voce tare? Conspiraţia

tăcerii a continuat alături de, probabil, masturbarea vinovatal Deş nu prea există dovezi pentru a demonstra acest lucru, farai indo că Războiul Global împotriva Onamsmului a pricinuit multa frustra ,

anxietate şi suferinţă. ,

Cruciaţii antimasturbare au plusat, susţinând ca nu doar onan.ştn vor suferi, ci şi copiii lor. Răul provocat de autosatisfacere se va perpetua timp de mai multe generaţii, pedepsindu-le pe progenituri pentru păcatele părinţilor, lată, de exemplu, care este ^{ad}^arul con-form doctorului Lyman B. Sperry, aşa cum îl susţine in cartea sa din 1894, Confidential Talks with Young Women:

Organele reproducătoare sunt cele mai delicate şi sfinte dintre toate părţile noastre constituente. Aici, abuzul provoacă cele mai grave calamităţi şi maladii, nu doar individului vinovat, ci şi progeniturilor acestor indivizi.

Alţii au susţinut că epuizarea pulmonară (tuberculoza) la copm mici era o consecinţă directă a „păcatului secret" al tatei.

Ca răspuns la acest climat de panică morala, s-au inventat o serie de trucuri care trebuiau să împiedice persoanele slabe de înger să se autosatisfacă. La sfârşitul veacului al XlX-lea şi începutul secolului XX, US Patent Office a dat patente pentru diverse dispozitive antimasturbatorii. Ele erau menite să-l descurajeze pe onanist prin administrarea de şocuri electrice sau prin desfacerea unor ţep ascuţiţi care urmau să prindă penisul în eventualitatea unei erecţ.

Un dispozitiv tipic acţiona prin inserarea unor ace de siguranţa de metal prin prepuţ astfel încât orice erecţie incipienta era dureroasa iar masturbarea era exclusă. Nefericitul utilizator se confrunta cu posibilitatea de a se trezi noaptea în agonie, cu ocazia unei ere : neplanificate. Dacă aşa ceva urma să se întâmple, el era sfătuit: sa îndepărteze imediat acele de siguranţă, să-şi aduca organul sălbatic la o stare deplină de neputinţă prin scufundarea în apa rece ş. apoi să reinsereze acele înainte să cadă din nou in ispita. ^{Au} ^t date numeroase patente pentru dispozitive elaborate special pentru a preveni masturbarea la cai. Metodele folosite pentru a-i împiedica

pe pacienţii de la psihiatrie să se masturbeze puteau fi brutale; ele includeau cei „Patru C" chirurgicali: circumcizie, ditoridectomie castrare şi cauterizare.

Onanistele erau în general ignorate, probabil din cauza credinţei implicite ca femeile pur şi simplu nu pot face asemenea lucruri. Dar ele nu au reuşit să se sustragă total atenţiei ostile. Priscilla Barker, una dintre cele mai stridente abolţioniste, a militat împotriva auto-satisfacerii la femei. într-una dintre polemicile sale, publicată în 1888 ea a citat cazul unei tinere care a devenit „complet nebună" din cauza masturbării şi a atacat-o pe asistenta care a încercat să o împiedice să-şi parctice activitatea murdară. încheietura surorii a fost atât de grav răsucită, a susţinut Barker, încât mai mulţi doctori eminenţi au recomandat amputarea braţului. în 1866, chirurgul britanic Isaac Baker Brown a publicat The Curability of Certain Forms of Insanity, Epilepsy, Catalepsy, and Hysteria in Females, în care argumenta că numeroase tulburări mentale şi fizice sunt consecinţa directă a masturbării la femei sau a „excitării periferice a nervului pudic", conform expresiei sale timide. După Brown, masturbarea o face pe victimă să coboare pe scara declinului inexorabil, trecând prin opt stadii de boală: isterie, iritare spinală, epilepsie isterică episoade cataleptice, episoade epileptice, idioţenie, manie şi în'final moarte. Tratamentul propus de el era îndepărtarea chirurgicală a clitorisului şi a labiilor. O metodă alternativă pentru tratarea masturbam la femei a fost propusă de un activist american care a descoperit „administrarea acidului fenic pur pe clitoris, ca un mijloc excelent de alinare a excitaţiei normale".

Doi dintre stâlpii importanţi ai Războiului Global împotriva Ona-msmului în America secolului al XlX-lea erau şi avocaţi ai reformei nutriţionale. Ei credeau că o dietă construită pe cereale integrale ar vindeca multe dintre problemele societăţii, inclusiv masturbarea Sylvester Graham, un preot prezbiterian, predica faptul că pierderea spermei prin orice mijloc dăunează sănătăţii şi că masturbarea duce la o moarte prematură. El a insistat asupra faptului că bărbaţii nu trebuie să aibă relaţii sexuale de mai mult de douăsprezece ori pe an şi că ei trebuie să evite complet

masturbarea. Graham

credea că dorinţele sexuale care-i ispiteau pe bărbaţii slabi şh determinau să se autosatisfacă erau stimulate de consumul de carne şi de mâncare sofisticată şi de aceea puteau fi potolite prin schimbarea dietei. Unul dintre rezultatele operei sale este biscuitul

de graham.

Alt avocat de primă mână al dietei ca modalitate de a preveni autosatisfacerea era doctorul John Harvey Kellogg, al cărui nume de familie a rămas sinonim cu cerealele de la micul dejun. Kellogg era un discipol al lui Sylvester Graham care credea cu tărie în beneficiile alimentelor din cereale integrale, despre care se spunea ca suprimă onanismul. în cartea Plain Facts for Old and Young, publicată în 1877, Kellogg a oferit o listă foarte lungă de simptome despre care presupunea că era produse de masturbare.^ Acestea mergeau de la rosul unghiilor, acnee, enurezis şi schimbări bruşte ale dispoziţiei până la o capacitate mentală redusă, palpitaţii ale inimii şi episoade epileptice. Ca tânăr doctor, Kellogg a devenit şeful sanatoriului din Battle Creek, Michigan. în timp ce lucra acolo, el a inventat versiunile originale ale mai multor cereale pentru micul dejun, deşi fratele său este cel care a condus afacerea.

Kellogg nu a reuşit să eradicheze masturbarea, dar a jucat un rol esenţial în schimbarea obiceiurilor noastre alimentare. Data viitoare când vă umpleţi un castron cu cereale îmbunătăţite cu vitamine, amintiţi-vă de conotaţiile sale referitoare la zona de sub centura.

Sigmund Freud avea păreri foarte puternice despre masturbare, ca şi asupra multor altor lucruri. Bătrânul iubitor de cocaină nu era deloc un fan al masturbării. în 1897, el scria:

Intuiesc acum că masturbarea este obiceiul principal, „adicţia primară"; celelalte adicţii - faţă de alcool, tutun şi altele - apar doar ca înlocuitori ai acestui obicei. Rolul jucat de o asemenea adicţie în isterie este imens. [...] Şi aici, fireşte, se ridică îndoiala dacă nu cumva o adicţie de acest fel este vindecabilă sau dacă analiza şi terapia nu ar trebui cumva să se oprească în acest punct şi sa se mulţumească poate cu transformarea isteriei în neurastenie.

„Neurastenia" la care se referă Freud era o stare proastă caracterizată prin oboseală, lipsă de energie, dureri de cap şi iritabilitate. Freud a susţinut că bărbaţii devin neurastenici masturbându-se la pubertate. Credinţa sa că bărbaţii care au fost „seduşi de femei" la o vârstă timpurie nu cad pradă neurasteniei l-a făcut să conchidă că neurastenia era corelată cu masturbarea. în continuare, el a susţinut că orice bărbat care continuă să se masturbeze îşi agravează neurastenia, fapt ce duce la o depresie persistentă. Implicaţia era că activitatea sexuală regulată de la o vârstă fragedă era cel mai bun mod de a evita o viaţă întreagă de depresie invalidantă, chiar dacă nu aceasta era formularea exactă a lui Freud.

Prietenul apropiat al lui Freud, doctorul Wilhelm Fliess, avea o teorie şi mai ciudată despre pericolele masturbării. El credea că ea cauzează umflarea nasului. Fliess a construit o teorie detaliată în jurul ideii că toate organele corpului sunt reprezentate neurologic prin puncte corespondente din nas - un fel de versiune nazală a reflexologiei. Astfel, în nas se puteau găsi un punct genital, un punct abdominal şi aşa mai departe. Fliess a susţinut, printre altele, că durerile

travaliului pot fi evitate prin aplicarea unui anestezic (cocaină, fireşte) pe membranele nazale şi că avortul poate fi indus prin nas. După Fliess, nasul putea oferi informaţii privind tulburările erotice ale unui pacient: umflarea lui era o dovadă a masturbării. Sigmund Freud a împărtăşit opiniile lui Fliess privind importanţa nasului şi legăturile sale cu sexualitatea perturbată. El i-a trimis pe mulţi pacienţi la Fliess, care opera deseori asupra nasului lor.

Opiniile singulare ale lui Fliess privind rolul esenţial al nasului au fost expuse pe larg în cartea sa din 1897, The Relationship between the Nose and the Female Sexual Organs. Un cronicar a descris car-tea ca „un nonsens mistic care aspiră să fie o bogăţie intelectuală” şi ca „o prostie dezgustătoare".

în anii douăzeci, comentatorii medicali şi morali au ajuns să recunoască faptul că doctrina abstinenţei totale de la masturbare era o cauză a unei angoase profunde. Mai exista şi efectul secundar neintenţionat al emisiilor nocturne, pe care mulţi le priveau ca fiind încă şi mai rele decât masturbarea deliberată. Unii doctori

au început să recomande ca oricine se simte copleşit de frustrare sexuală să recurgă la un singur act de masturbare - doar dacă, desigur, acesta nu este realizat pentru plăcere. Aşa cum a spus un medic eminent, actul masturbator ar trebui folosit doar „pentru eliberare şi autoreglare, ca şi defecaţia".

Războiul Global împotriva Onanismului a fost de la început o campanie moralistă deghizată în una medicală. Scopul lui a fost să impună un simţ puternic al autocontrolului, limitându-i individului accesul la una dintre cele mai accesibile forme de plăcere senzuală. Pe la mijlocul secolului XX, majoritatea oamenilor raţionali şi-au dat seama că sperietorile isterice ale cruciaţilor antimasturbare făceau mult mai mult rău decât practica în sine.

UN OBICEI PRIMEJDIOS

în condiţii normale, masturbarea este în cel mai rău caz inofensivă şi în cel mai bun, benefică pentru bunăstarea mentală şi fizică. Acestea fiind spuse, unele dintre tehnicile cele mai imaginative folosite de masturbatorii hotărâţi pot, ocazional, să le cauzeze probleme. Jurnalele medicale ne amintesc ce poate merge prost.

Din când în când, bărbaţi cu faţa roşie ajung la spital cu penisul captiv într-o sticlă, un borcan sau într-un alt receptacul. Obiectul ofensator trebuie îndepărtat cu un cutter pentru sticlă, cu un ciocan sau cu nişte mâini dibace. Dacă un penis rămâne captiv într-un obiect prea strâmt multă vreme, consecinţele pot fi grave; într-un caz, organul s-a cangrenat după două săptămâni de strangulare în gâtul unei sticle şi a trebuit să fie amputat de la bază. Folosirea unui aspirator ca ajutor la masturbare este o altă modalitate de a flirta cu pericolul, în ciuda lui Lucy, cimpanzeul cu experienţe fericite. Rezultatele pot fi leziuni de piele, laceraţii sau chiar pierderea unei părţi din penis. Şi femeile se pot răni când se masturbează cu obiecte, deşi mai puţin frecvent decât bărbaţii.

Oamenii de ambele sexe sunt înclinaţi să-şi introducă obiecte în rect pentru a obţine plăcere

sexuală, dar acest lucru poate fi

jenant şi periculos dacă acestea nu mai ies. Mulţi doctori au avut experienţa scoaterii unor obiecte casnice care şi-au găsit drumul in fundul pacienţilor. Printre exemplele prezentate într-o publicaţie medicală se numărau sticle, castraveţi, morcovi şi artefacte în formă de penis realizate din lemn sau cauciuc. în unele cazuri, acestea au cauzat probleme medicale grave, cum ar fi colon perforat sau septicemie. întâmplător, iubitorul de distracţii care a fost marchizul de Sade era un pasionat al masturbării anale. în timp ce mucezea în diferite celule de închisoare, libertinul libidinos a înregistrat în detaliu obiceiurile sale masturbatorii. Conform cifrelor avansate chiar de Sade, el s-a autosatisfăcut anal de nu mai puţin de 6 536 de ori intr-o perioadă de doi ani şi jumătate, ceea ce dă o medie impresionantă de peste şapte ori pe zi.

Introducerea unui obiect în uretră este un mod riscant de masturbare care se poate sfârşi cu lacrimi. Majoritatea acestor cazuri implică pacienţi psihiatrici, dar practica nu este necunoscută în populaţia generală. Lui Alfred Kinsey, pionierul sexologiei, îi plăcea să se masturbeze inserându-şi un obiect în uretră, legându-şi o funie în jurul scrotului şi trăgând de ea cu putere în timp ce introducea obiectul mai adânc în penis. (M-am crispat numai scriind această frază.)

De-a lungul anilor, doctori cu degete fine au scos o serie remarcabilă de obiecte din uretrele sau, în cele mai rele cazuri, din vezica urinară, celor care se masturbează. Printre ele se numărau cabluri electrice, agrafe de păr sau de birou, ţevi de plastic şi gumă de mestecat. Un italian, al cărui caz a fost înregistrat pentru posteritate într-un jurnal de patologie, a avut nevoie de o intervenţie chirurgicală după ce şi-a inserat o spaghetă nefiartă în uretră.

O consecinţă rară, dar foarte neplăcută a masturbării prea vi-guroase poate fi fracturarea penisului. Acest lucru se întâmplă când cavităţile spongioase pline de sânge care formează ţesutul erectil sunt rupte traumatic. Victimele relatează deseori că aud un sunet de rupere. De obicei, ajung la spital în decurs de douăzeci şi patru de ore după eveniment, speriaţi de umflături, vânătăi, durere şi incapacitatea de a urina. Fractura penisului nu este atât de neobişnuită

cum s-ar putea crede sau spera: un articol al doctorului numit atât de potrivit Eke („a lungi"), publicat în British Journal of Surgery io 2002, a catalogat 1 331 de cazuri. Cele mai frecvente cauze erau raportul sexual şi masturbarea.

în cazuri extreme, masturbarea poate fi chiar fatală. Doctorii au înregistrat cazul unei femei care s-a sinucis din greşeală, prin masturbarea cu un morcov în vagin. Acţiunea de pompare a introdus aer în vasele sangvine vaginale, provocând o embolie fatală. (Din acelaşi motiv nu este recomandabil să se sufle în vagin în timpul sexului oral.) Una dintre cele mai frecvente cauze ale morţii accidentale în timpul masturbării este asfixierea autoerotică. Unii indivizi consideră că-şi pot amplifica plăcerea masturbării dacă îşi privează parţial creierul de oxigen, aproape sufocându-se. Această practică este numită asfixiere autoerotică. Uneori, ea poate decurge prost şi duce la deces. în Statele Unite ale Americii, aproximativ o mie de oameni mor astfel în fiecare an.

Gradul în care oamenii practică asfixierea autoerotică în vieţile lor private este greu de evaluat cu certitudine, din moment ce se face în solitutine şi în secret. Cei care o practică sunt rareori

descoperiţi - doar atunci când lucrurile merg prost şi sunt găsiţi morţi. Literatura medicală şi rapoartele medicilor legişti revelează totuşi anumite tipare. Adulţii de ambele sexe se implică în asfixiere autoerotică, deseori repetitiv, timp de mai mulţi ani. Totuşi, astfel de cazuri de moarte sunt mai frecvente la bărbaţi decât la femei, rata fiind de cincizeci la unu. Când femeile mor astfel, circumstanţele sunt mai puţin evidente, făcând ca natura autoerotică a morţii lor să fie mai uşor de trecut cu vederea. Cele mai multe decese se produc acasă şi multe victime au alcool sau droguri în sânge. Asfixierea este obţinută de obicei prin legarea gâtului, dar se folosesc şi metode mai neobişnuite, precum înfăşurarea capului într-o pungă de plastic. O tehnică periculoasă care a cauzat multe morţi este inhalarea unui gaz, precum propanul sau oxidul de azot. Deşi asfixierea autoerotică este de obicei o practică solitară, unele cupluri o practică împreună şi s-a înregistrat cel puţin un cuplu în care ambii parteneri au murit simultan din această cauză.

Asfixierea autoerotică contrastează în mod ciudat cu sexul în formele sale mai convenţionale. Sexul este însoţit în mod normal de gemete, mormăieli şi respiraţie accelerată. Acestea sunt efecte secundate inevitabile ale activităţii fizice. Totuşi, unii psihiatri germani au presupus că hiperventilaţia care rezultă în urma sexului poate ajuta la adâncirea stării de transă sexuală, prin alterarea metabolismului cerebral. Dacă au dreptate, implicaţia practică este că ne putem amplifica plăcerea (poate şi pe cea a vecinilor de alături) făcând zgomote mai puternice.

PORNOGRAFIA

O discuţie despre masturbare nu ar fi completă fără a menţiona pornografia, din moment ce deseori una duce la cealaltă. Ca şi masturbarea, pornografia este o sursă potenţială de plăcere uşoară, cu o imagine întunecată şi dispreţuită. Opiniile diferă în privinţa a ceea ce constituie pornografie. Unele definiţii se concentrează asupra naturii conţinutului, în timp ce altele subliniază efectele presupuse asupra oamenilor care o consumă. Dicţionarul Oxford defineşte pornografia ca pe un material explicit sexual care stimulează sentimentele erotice, nu pe cele estetice sau emoţionale, lucru ce mi se pare corect. Aceasta pare să fie şi linia trasă de cenzorii oficiali, care permit deseori vânzarea sau prezentarea materialelor explicit sexuale care au un merit artistic mai profund, în timp ce continuă să le restricţioneze sau să le interzică pe cele al căror unic scop este să ajute masturbarea.

Pornografia are o istorie lungă şi nu în întregime lipsită de glorie. Conform anumitor autorităţi, poetul roman Ovidiu a fost primul pornograf, iar scriitorul italian din secolul al XlV-lea Boccaccio a fost primul din era modernă. Alţi comentatori l-au desemnat pe marchizul de Sade ca iniţiator al pornografiei moderne, dar eu nu sunt convins. Sade, pe care poetul Apollinaire l-a descris ca pe „cel mai liber spirit care a trăit vreodată", era mai interesat să-şi deconcerteze cititorii şi să le provoace credinţele burgheze decât să-i excite.

în multe dintre lucrările sale apărarea masturbăm şi a sexului ana avea o intenţie subversivă, într-o perioadă în care masturbarea era descurajată intens, iar sodomia era un păcat capital. Pentru Sade sexualitatea în toate formele sale diverse reprezenta expresia libertăţii individuale în faţa represiunii oficiale, ca şi căutarea legitima a plăcerii în sine Dacă ar trăi astăzi, Sade probabil că s-ar revolta ultragiat împotriva influenţei represive a fundamentalului religios. Marele libertin a trăit până la şaptezeci şi patru de an. - alt exemplu, alături de Aleister Crowley, William S.

Burroughs, Giacomo Casanova, Thomas de Quincey şi mai mulţi Cezari, de persoană a care. cautare

a plăcerii nu a dus la o moarte timpurie.

Roma renascentistă a produs multe opere de artă erotice, printre care / Modi sau Cele şaisprezece plăceri. Aceasta opera din secolul al XVI-lea cuprinde şaisprezece desene explicite reprezentând cupluri care fac sex în şaisprezece poziţii diferite, toate interzise e Biserică. Artistul care le-a desenat, Giulio Romano, era un proteja al marelui Rafael. Se spune că Romano era supărat pe patronul sau, papa Clement al Vll-lea, pentru că nu-i plătea lucrările realizate Vatican. Romano a protestat decorând pereţii cu desene de barbaţi si femei, copulând în moduri scandaloase. Copii gravate circulau curând după aceea în societatea romană. Eforturile hotarate ale autorităţii papale de a vâna şi distruge desenele au fost încununate de succes într-o oarecare măsură, dar nu în întregime. Se poate discuta dacă / Modi trebuie considerat pornografie, dar popularitatea sa clandestină nu se datora cu siguranţă doar meritului artistic.

Atitudinile faţă de sexul recreaţional şi plăcere erau mai favorabile în secolul al XVIII-lea, o perioadă de aur a P^{orn}°9^{r}f$^{'ei}$ ^ dintre cele mai cunoscute romane erotice a fost publicat in 179 . Memoirs of a Woman of Pleasure, cunoscut şi ca Fanny Hill, a tos scris de John Cleland. Romanul relatează experienţele sexuale ale unei femei tinere care-şi găseşte vocaţia de prostituata priceputai şi entuziastă. Deşi scris din perspectiva unei femei, Fanny Hill reflect ,

^Pentru ediţia română vezi traducerea Adinei Rajabany, Editura Aldo Press, Bucureşti, 2003 (n. red).

în mod clar, fantezia masculină privind sexualitatea feminină. Romanul conţine o proză minunată, inclusiv o descriere memorabilă a scrotului ca „acea minunată pungă de comori plină de bunătăţile naturii, închise printre singurele riduri care produc plăcere". Pentru a vă oferi o imagine mai vie, iată descrierea lui Fanny a ceea ce, într-un film porno contemporan, ar fi scena cea mai tare:

Astfel eram întinsă, gâfâind, gemând sub el, până când respiraţiile întretăiate, sunetele, clipirea ochilor umezi s-au înfierbântat şi mai furios, iar o întărire mai aprigă m-a făcut să aplaud apropierea celei de-a doua perioade: şi-a dat drumul, iar dulcele tânăr, copleşit de extaz, a murit în braţele mele, topindu-se într-un flux care a pătruns, cald, în profunzimea trupului meu; fiecare canal, devotat acelei plăceri, curgea şi se amesteca.

încercaţi să citiţi asta cu voce tare şi nu veţi mai avea aer, când veţi descoperi că este o singură frază.

în secolul al XlX-lea, grija din ce în ce mai mare faţă de efectele cuvintelor şi imaginilor erotice asupra moralei publice a dus la apariţia, în Marea Britanie, a primei legislaţii antipornografice. Actul Publicaţiilor Obscene din 1857. Această lege, controversată chiar pe atunci, nu definea explicit obscenitatea, ci lăsa judecata în seama tribunalului. Credinţa arhitecţilor legii era că materialul este obscen dacă avea intenţia să depraveze şi să corupă morala celui expus la el. Acesta a devenit testul de bază, decisiv. în secolul XX, atenţia a trecut de la moralitate la crimă,

oponenţii pornografiei susţinând, printre altele, că ea îi încurajează pe bărbaţi să comită crime sexuale, supraîncăr-cându-i cu dorinţe. Totuşi, dovezile în sprijinul unei asemenea opinii rămân controversate. Studii din Statele Unite şi din alte părţi nu au arătat legături clare între expunerea la materiale explicit sexuale şi crime sexuale comise de adulţi. Desigur, există alte motive pentru care unii obiectează împotriva pornografiei, printre care credinţa că ea îi exploatează sau degradează pe femeile şi bărbaţii care iau parte la ea.

Ce ne face pornografia? Prin definiţie, ea intenţionează să producă excitaţie sexuală şi multe studii de laborator au confirmat că

face exact acest lucru. Efectele fiziologice ale vizionării de materiale pornografice includ creşterea tensiunii arteriale şi a concentraţie, de noradrenalină, alături de schimbări ale nivelului activităţi, cere brale Când bărbaţii şi femeile privesc filme excitante, se activeaza diferite părţi din creierul lor. Aşa cum este de aşteptat, zonele binti sunt regiuni implicate în medierea plăceri, şi dorinţei, in special cortexul anterior cingulatşi cortexul orbitofrental. lntâmP^or' na' tura potenţial neplăcută a dorinţei sexuale puternice, nesaţ sfacute, este tema principală din fimul pornografic clasic The Devil in Miss Jones (1973). Domnişoara Jones, o fată bătrână singuratica şi primată, se sinucide şi ajunge în iad. După ce se transformă intr-o dependentă de sex, ea descoperă, spre oroarea e. ca nu va avea parte de sex în iad: pedeapsa ei veşnică consta in a f> condamnată

la o stare de dorinţă sexuală permanent nesat,sfa<:Uf'. U"' ^ consumatorii mai compulsivi de pornografie se afla mtr-o s tuaţ comparabilă, îmboldiţi de o dorinţă mereu înnoita pe care

CaPNuveţi fi stinşi să aflaţi că bărbaţii şi femeile nu răspund la pornografie în acelaşi mod. Cercetările au arătat ca; 'n med'^ bărbaţii consideră pornografia mai interesantă şi maiexotanta d €*J femeile Ei o folosesc mai des decât o fac femeile. Aceasta diferenţă de sex în privinţa responsivităţii este ogl.nciitâ de drferenţe^e în activitatea cerebrală: pornografia activeaza anumite parţ. ale ere ierului mai puternic la bărbaţi decât la femei, chiar daca femeile spun că se simt mai excitate sexual. Activarea acestor regiuni rebrale este legată specific de conţinutul sexual al stimulilor. Totuş, bărbaţii şi femeile prezintă tipare similare de activitate in majoritatea celorlalte regiuni cerebrale când privesc materiale pornografice.

Bărbaţii poate că sunt mai dispuşi să fie excitaţi de pornografie dar femeile chiar răspund la ea, şi o fac foarte repede. arrann' ® ştiinţă de la Universitatea Stanford din California au prezentat filme unor femei tinere, active sexual, in trmp ce le monitor,zau excitaţia fiziologică, folosind variabile precum pulsul, fluxu sangvin vaghal, respiraţia si tensiunea arterială. Datele au arăta, ca erne,le tinere ating un vârf de excitaţie fiziologica după doua minute.

Natura şi conţinutul materialului pornografic influenţează foarte mult în răspunsul femeilor. La Institutul Kinsey din Statele Unite, cercetătorii au prezentat bărbaţilor şi femeilor o selecţie largă de clipuri erotice heterosexuale, jumătate fiind alese de bărbaţi şi jumătate de către femei. Clipurile care au fost alese de femei erau la fel de excitante pentru ambele sexe, dar cele alese de bărbaţi erau mai excitante pentru bărbaţi. Femeile erau excitate în principal când se imaginau pe ele ca participante, un motiv pentru care sunt probabil mai sensibile la natura conţinutului. Altă variabilă care afectează răspunsul femeilor la pornografie este ciclul lor menstrual. Interesul lor

creşte în timpul menstruaţiei, are un vârf în faza postmenstruală şi scade la cel mai de jos nivel imediat după ce are loc ovulaţia.

Orice ar face sau nu minţilor şi moralei noastre, cererea de pornografie este fără îndoială enormă. Pornografia este o afacere globală uriaşă care produce miliarde de dolari în fiecare an, majoritatea în Asia. Industria americană de pornografie obţine mai mult decât veniturile combinate ale francizelor de fotbal, baschet şi baseball profesionist. în fiecare an în Statele Unite se fac peste treisprezece mii de filme porno noi, pentru toate gusturile. Producătorii de vârf sunt cotaţi la bursa de valori Nasdaq.

Internetul este de departe cel mai mare canal de livrare a pornografiei către publicul înfometat, iar creşterea sa a fost determinată parţial de apetitul universal pentru pornografie. Un număr mare de bărbaţi şi unul ceva mai mic de femei consumă pornografie în toată lumea. în 2007, se estima că există peste patru milioane de website-uri porno şi aproape o pătrime dintre cererile din motoarele de căutare sunt pentru pornografie. Pornografia online este consumată de pături largi de populaţie în fiecare ţară în care există ^ces la internet, conform unei estimări, patru din zece utilizatori de internet vizitează cu regularitate website-uri porno. în Norvegia, un studiu naţional a descoperit că nouă din zece adulţi au folosit pornografia, iar cercetătorii din Stockholm au arătat că patru din cinci femei tinere au utilizat-o. Cam acelaşi lucru este valabil oriunde. Ne place sau nu, pornografia este populară.

11.

PATRU DROGURI

Un fumător seamănă cu un om care poartă pantofi strâmţi pentru bucuria de a-i da jos.

Allen Carr, Burning Ambition (2007)

Ne întoarcem acum de la sexul de tip solitar la patru droguri de tip recreaţional. Unul dintre ele este cel mai des folosit drog psihoactiv de pe planetă, o substanţă atât de familiară, încât puţini oameni se gândesc la ea ca la un drog. Altul este ilegal, dar mai puţin adictiv decât majoritatea. Următorul este foarte adictiv şi dăunător sănătăţii, dar oferă, în schimb, puţină plăcere. Două dintre ele sunt atât de comune, încât consumarea lor s-a împletit în ţesutul societăţii noastre. Toate patru sunt folosite social şi, în grade diferite, pot favoriza apropierea dintre oameni. Este vorba despre alcool, tutun, cofeină şi ecstasy.

ALCOOLUL

Suntem înconjuraţi de alcool. Acest drog venerabil este consumat de nouă din zece adulţi în Marea Britanie şi a pătruns chiar în sediul guvernului: Casa Parlamentului conţine, între pereţii săi.

cam două duzini de baruri şi restaurante unde se poate consuma alcool. în Statele Unite, unde mai persistă încă în unele locuri umbrele temperanţei şi puritanismului, două treimi din populaţie bea alcool. Şi copiii beau. Consumul mediu de alcool la copiii în vârstă de unsprezece-cincisprezece ani din Anglia este peste zece unităţi pe săptămână, echivalentul unei sticle de vin. Unul din trei adolescenţi britanici a băut zece sau mai multe unităţi de alcool la o singură ocazie - lucru care, conform definiţiilor curente, îi face oficial băutori în exces.

Când este vorba despre băutul în exces, ruşii au stilul lor unic, pe care-l numesc zapoi. Pe scala lor, zece unităţi de alcool abia ar fi considerate un aperitiv. Scopul zapoi-ului este să se obţină foarte rapid o stare de beţie extremă care să dureze mult timp, de preferinţă o săptămână sau mai mult. Acest lucru se obţine dând pe gât votcă după votcă. Practica zapoi a re legătură cu declinul speranţei de viaţă la ruşi, în special la bărbaţi. Deşi noi, oamenii, ne bucurăm de alcool de mii de ani, abia de curând specialiştii în neuroştiinţe au început să înţeleagă cum anume creează acest drog magia sa specifică şi cum face ravagii. Alcoolul are efecte largi şi complexe asupra sistemului nervos central, implicând majoritatea regiunilor creierului şi multe sisteme de neurotransmiţători. Ca sedativ, unul dintre efectele sale este să reducă nivelul general al activităţii metabolice a creierului. Alcoolul scade rata metabolismului în creier, chiar şi in doze mici care nu provoacă schimbări substanţiale ale comportamentului sau ale performanţei mentale. O doză echivalentă cu un pahar cu vin poate reduce metabolismul cerebral cu zece procente. Acestă reducere nu este uniformă în creier - de fapt, activitatea metabolică poate creşte în unele părţi -, dar efectul general este de a încetini activitatea chimică cerebrală.

Alcoolul afectează majoritatea sistemelor principale de neurotransmiţători din creier, inclusiv dopamina şi serotonina. Dar multe dintre efectele sale mai plăcute şi mai interesante sunt mediate de un anumit neurotransmiţător, numit GABA (acidul gama-amino-butiric). Alcoolul acţionează asupra receptorilor GABA din creier. Aceştia au diferite forme şi unele subtipuri sunt asociate cu unele

aspecte ale efectelor alcoolului. Senzaţia de ameţeală şi sedare este mediată de subtipul alfa-1. Blocarea artificială a acestor zone îi determină pe şoarecii alcoolicii să bea mai puţin, probabil pentru că obţin mai puţină plăcere de la drog. Receptorii GABA alfa-2 sunt responsabili pentru senzaţia de calmare produsă de alcool, în timp ce receptorii alfa-5 mediază unele dintre efectele sale mai puţin atrăgătoare, printre care stângăcia, pierderea memoriei şi dorinţa de a bea în continuare. Aşa cum vom vedea în capitolul 13, oamenii de ştiinţă au început să aplice aceste informaţii pentru a crea noi droguri menite să reproducă numai efectele plăcute ale alcoolului,

eliminând efectele secundare negative.

Genele, inevitabil, joacă şi ele un rol aici. Cercetările au identificat până acum peste o sută de gene care influenţează răspunsul cerebral la alcool. Multe dintre acestea sunt implicate în producţia sau controlul substanţelor neurotransmiţătoare precum GABA, do-pamina şi serotonina. Unele gene tind să-l facă pe individ să bea mai mult alcool, în timp ce altele au efectul contrar. Acţiunea oricărei gene va depinde, în general, de ce alte gene a moştenit individul şi de mediul în care se exprimă gena. Consumul cronic de alcool alterează expresia multor gene în creier. Câteva sute de gene se exprima diferit în creierul alcoolicilor, dintre care două treimi sunt mai puţin active decât în creierul nonalcoolic. Una dintre numeroasele gene afectate de alcool este implicată în reglarea ritmului circadian, ceea ce poate explica de ce alcoolicii suferă de perturbări ale somnului.

Şi muştele se pot îmbăta. Şi, exact ca la oameni, diferenţele genetice afectează felul în care individul răspunde la alcool. Vă veţi întreba cum se îmbată o muscă. O muscă poate fi îmbătată prin expunerea la aburi de alcool. Ştim că este beată pentru că se poarta ca o persoană beată: mai întâi devine hiperactivă, apoi nu se mai poate coordona fizic şi în cele din urmă cade şi rămâne nemişcată. Şoarecii şi şobolanii fac acelaşi lucru. Pentru a măsura beţia unei muşte, oamenii de ştiinţă au elaborat un dispozitiv numit inebrio-metru. El constă dintr-o coloană de sticlă verticală înaltă de un metru şi treizeci de centimetri ce conţine o serie de ochiuri de reţea amplasate la unghiuri oblice de-a lungul ei. Muştele treze sunt amplasate

în vârful coloanei, pe unde ies vapori de alcool. Pe măsură ce muştele absorb mai mult alcool şi se îmbată, ele îşi pierd abilitatea de a sta pe ochiurile de reţea. Ele cad prin coloană la ochiurile de jos până când ajung la bază. Rata cu care se îmbată este indicată de numărul de muşte comatoase de la capătul coloanei. Oamenii de ştiinţă care chinuie muştele şi care au fost răspunzători pentru această cercetare nu au fost motivaţi de plictiseală sau de faptul că nu le plac insectele, ei au făcut acest studiu pentru a vedea cum afectează anumite gene răspunsul animalelor la alcool. La nivel biochimic, muştele seamănă foarte bine cu oamenii, aşa că cercetarea este direct relevantă pentru a înţelege abuzul de alcool la oameni. Folosind astfel de tehnici, oamenii de ştiinţă au identificat un număr de variabile genetice care afectează

senzitivitatea individului la alcool sau dezvoltarea unei toleranţe la acesta. O astfel de genă, numită cheapdate („întâlnire ieftină"), face ca muştele să fie mai senzitive la alcool. O muscă având gena cheapdate se îmbată mai repede, cu mai puţin alcool. Se crede că cheapdate influenţează producţia unei substanţe numite AMP ciclic, care joacă un rol central in controlarea proceselor biochimice din celule. Aceleaşi mecanisme se pare că reglează şi senzitivitatea la alcool a oamenilor.

Alcoolul prezintă riscurile sale. în capitolul 4 am văzut că, dacă alcoolul ar fi catalogat conform unei analize obiective a răului produs, el ar fi un drog din clasa A conform legislaţiei curente a Marii Britanii, alături de heroină şi cocaină. Dar alcoolul este consumat de multă vreme, iar nefericitul experiment american al prohibiţiei a arătat că interzicerea unui drog recreaţional redutabil poate provoca mai multe probleme decât rezolvă. în schimb, guvernele ne bat la cap şi ne cer să reducem consumul, amintindu-ne constant de pericolele acestuia.

Departamentul de Sănătate al Marii Britanii recomandă la ora actual ca bărbaţii să nu bea, în mod regulat, mai mult de trei-patru unităţi de alcool pe zi, iar femeile să nu depăşească două-trei unităţi pe zi: o unitate are zece mililitri (echivalentul a opt grame) de alcool pur. O unitate este echivalentă aproximativ cu o băutură foarte mica. In lumea reală, un pahar cu vin conţine cel puţin două unităţi,

iar o halbă cu bere poate să se apropie de trei. Nu este surprinzător că mai mult de unul din trei bărbaţi şi una din cinci femei din Marea Britanie recunosc că depăşesc limita recomandată cel puţin o data pe săptămână. Cifra exactă este probabil mai mare. Trebuie spus că există un grad de arbitrar privind limitele consumului nepericu-los de alcool: ele au scăzut şi apoi au crescut în Marea Britanie şi sunt diferite în alte ţări. Mărimea unei unităţi standard de alcool variază de la ţară la ţară: o unitate japoneză, de exemplu, este de două ori şi jumătate mai mare decât unitatea britanică.

Conform liniilor directoare ale guvernului britanic, dacă bem dublul limitei zilnic recomandate comitem un act de beţie excesivă. Pentru un bărbat, asta înseamnă mai mult de opt unităţi de alcool sau ceva mai puţin decât o sticlă cu vin. Nu este de mirare, atunci, că unul din trei bărbaţi tineri din Marea Britanie recunosc că fac

beţii cel puţin o dată pe săptămână.

Conform criteriilor prudente care prevalează acum, multe nume mari din trecut ar fi intrat în categoria beţivilor. Alexandru cel Mare, care a cucerit o mare parte din lumea cunoscută, era un mare alcoolic, care petrecea deseori zile şi nopţi în şir într-o stare de beţie. Generalul Bisson, un comandant francez care a servit cu onoare sub Napoleon, bea opt sticle cu vin în fiecare dimineaţă, la micul dejun. Acest lucru nu-i afecta capacităţile, deşi se îngrăşase foarte mult. Prinţul Otto von Bismarck, cancelarul german din secolul al XlX-lea, bea în mod obişnuit cel puţin două sticle cu vin la prânz şi susţinea că se simte confortabil şi după şase. Bismarck, care era şi un fumător înrăit şi consuma morfină, ar fi spus, se pare: „Un bărbat nu trebuie să viseze la moarte înainte de a fi băut cinci mii de sticle de şampanie." Asta înseamnă o sticlă pe zi timp de aproape paisprezece ani. Conform legendei, Sir Winston Churchill bea într-adevăr o sticlă de şampanie în fiecare zi, cel puţin în ultimii săi am.

Adolf Hitler, pe de altă parte, era vegetarian şi nefumător, consumator doar de ceai. Fuhrerul a fost văzut odată ţinând în mână un pahar cu şampanie în ziua în care Japonia a atacat Statele Unite la Pearl Harbor, dar doar atât se poate spune despre el în privinţa folosirii drogurilor recreaţionale pentru plăcere.

Aşa cum poate aţi observat, efectele alcoolului asupra oamenilor nu sunt în întregime negative - în ciuda tendinţei actuale de a de-moniza alcoolul. în doze moderate, alcoolul reduce anxietatea, ne face mai sociabili şi ne ajută să râdem. Marele înţelept Samuel Johnson vedea băutura ca pe a doua mare plăcere a vieţii şi a declarat că „nu există nimic inventat de om care să producă atât de multă fericire ca o cârciumă sau un han bun". Cârciumile şi alcoolul au jucat roluri importante la începutul existenţei Statelor Unite ale Americii: Declaraţia de Independenţă a fost schiţată şi semnată într-o cârciumă din Philadelphia, iar George Washington era un iscusit producător de bere şi de whisky. Washington a fost primul dintre numeroşii preşedinţi care au iubit alcoolul. James Monroe a fost un mare băutor. Franklin Pierce şi Ulysses S. Grant au fost alcoolici. Preşedintele Pierce a murit de ciroză la ficat, în timp de Grant a încercat să se despartă de alcool fumând peste douăzeci de trabucuri pe zi. Alţi preşedinţi, inclusiv Warren Harding şi Herbert Hoover, au sprijinit public tem-peranţa sau prohibiţia în timp ce continuau să se bucure de alcool în intimitatea Casei Albe.

Datorită contextului social în care este consumat de obicei alcoolul, fireşte că acest drog recreaţional străvechi are evident efecte mai mari decât cele pur farmacologice. Miliarde de oameni ştiu acest lucru din experienţa zilnică şi există şi o mulţime de dovezi ştiinţifice. Psihologii au mers chiar până acolo încât să demonstreze experimental că oamenii râd mai mult după ce beau alcool. Din câte ştiu eu, totuşi, relaţia misterioasă dintre alcool, karaoke şi kebab nu a fost cercetată ştiinţific.

Capacitatea alcoolului de a-i apropia pe oameni şi de a stimula conversaţia era bine folosită în Grecia antică, unde bărbaţii respectabili se implicau într-o formă de beţie comună numită symposia. Participanţii discutau politică, poezie, filozofie şi probleme lumeşti, în timp ce stăteau întinşi pe canapele şi beau vin. Vinul era diluat, iar intenţia era să nu se îmbete prea repede. Chiar şi aşa, seara degenera de obicei în jocuri de beţie şi destrăbălare. Grecii organizau symposia încă din secolul al Vll-lea Î.Hr. şi construiau în casele lor camere speciale în acest scop. Din păcate, în zilele noastre cuvântul

simpozion" evocă doa, prezentări în Power Point, boluri de

d1:alaÎdT4îfcâ nX'e să ne sim,im bine 5i ne apropie, alcoolul poate fi bun pentru sănătatea noastră mentala Credinţacă băutul este benefic are rădăcn, antice. Pe ***•£,

mmim

3 dinu fizică rămăne incert,

iiSSiSSa

oameni de stanţa au susţinut ca batiwn * sănătos.

sir rnr rsss - -*> - -■

vin au un stil de viaţă mai sănătos, un statut socio-economic mai înalt, un scor mai mare de pe scalele inteligenţei, părinţi mai bine educaţi şi mai puţine simptome psihiatrice, în comparaţie cu băutorii de bere.

Dar, chiar şi admiţând aceste avertismente, există motive solide pentru a conchide că un consum de alcool în cantităţi moderate este benefic pentru sănătatea aparatului cardiovascular. Beneficiile sunt maxime în cazul vinului roşu. Mai multe studii publicate au arătat că un consum moderat de vin roşu este asociat cu un risc semnificativ mai scăzut de boli coronariene şi cu o rată mai mică a mortalităţii. Cercetările au aruncat lumină şi asupra mecanismelor biologice prin care vinul roşu exercită aceste efecte benefice. Vinul roşu conţine procianidine, care fac ca vasele de sânge să se relaxeze şi să se dilate, favorizând astfel scăderea tensiunii arteriale. Un pahar cu vin roşu pe zi conţine o cantitate de procianidine suficient de mare pentru a explica beneficiile observate. Diferite tipuri de vin roşu conţin concentraţii variate de procianidine. Vinurile din sudul Franţei şi din Sardinia au niveluri de procianidine de două sau de patru ori mai mari decât alte tipuri de vin, probabil pentru că sunt produse folosind tehnici tradiţionale care îndepărtează mai puţine dintre aceste componente.

Pentru unii băutori, cea mai mare atracţie a vinului nu este gre-sarea socială sau intoxicarea şi nici măcar perspectiva de a trăi mai mult. Este gustul. Ei adoră vinul pentru că obţin o plăcere imensă din savurarea aromei sale complexe. Sau cel puţin aşa spun ei...

Cunoscătorii (şi snobii) există încă de când s-au produs pentru prima dată vinuri bune, acum câteva mii de ani. Vechii egipteni clasificau vinurile în funcţie de diferitele vii, pe la 2400 Î.Hr. Cel mai preţuit vin din Grecia antică era Pramnian. Aristofan îl numea zeul vinului, deşi îl preţuia foarte mult şi ca pe un laxativ puternic. Vinul Pramnian a fost interzis în unele locuri din cauza presupuselor sale calităţi afrodiziace. Romanii au descoperit că cele mai bune vinuri devin mai bune pe măsură ce îmbătrânesc, iniţiind astfel obiceiul de a lăsa vinul la învechit. Primul mare an bun pentru vinul roman se spune că a fost 121 î.Hr.

In decursul secolelor ce au urmat, diferite vinuri au fost la moda

s-au întâlnit la înmormântarea unui confrate trecut de nouazec 1962 Hugel's Riesling Auslese, rezerva Exceptione ,

cunoscători de băut în exces.

TUTUNUL

Ne întoarcem spre tutun - care. in mod . ră „nul dintre cele mai consumate droguri recreaţionale am

liglifggl

SESHSSii

de atunci încolo.

Pentru cei care fumează şi savurează — spre deosebire de nenumăraţii dependenţi de nicotină care continuă să fumeze pentru că nu se pot opri - o mare parte din plăcere vine din ritualurile şi senzaţiile asociate cu actul fizic, mai degrabă decât din efectele farmacologice ale drogului. în trecut, aceste plăceri subtile erau savurate mai conştient decât acum. Fumatul a devenit un act din ce în ce mai clandestin şi superficial, exercitat pe trotuarele bătute de vânt sau în spatele clădirilor de birouri. în trecut, consumarea tutunului era asociată cu pălăvrăgeli şi obiceiuri plăcute. Dintre plăcerile rituale făceau parte camerele de fumat, pipele, suporturile de ţigări, jachetele pentru fumători, brichetele foarte atrăgătoare, foarfecile pentru trabuc şi poate chiar şi un fes tipic purtat cu această ocazie.

Casanova reproduce în memoriile sale o discuţie despre fumat pe care a avut-o în timp ce călătorea în Turcia. Interlocutorul mai bătrân al lui Casanova, Yusuf, explică faptul că plăcerile adevărate ale fumatului nu vin de la tutunul în sine, ci din umplerea pipei şi, mai presus de toate, din faptul că vezi fumul cum iese din gură. Yusuf îl încurajează pe Casanova să testeze acest lucru, fumând noaptea într-o cameră întunecată, unde plăcerea sa a fost foarte mult diminuată.

în ultimele decenii, numărul mare de dovezi ale faptului că tutunul este un drog periculos i-a făcut pe din ce în ce mai mulţi oameni să se lase. într-adevăr, unele părţi ale societăţii occidentale au ajuns să privească tutunul cu aceeaşi intoleranţă fervent cu care musulmanii pioşi privesc alcoolul. Mai mulţi fumători s-ar lăsa dacă ar putea scăpa de dependenţa de nicotină. în Marea Britanie, pre-valenţa fumatului a scăzut constant, de la aproape jumătate dintre adulţi la începutul anilor şaptezeci la aproximativ unul din patru în 2005. Fumatul la adolescenţi a scăzut, de asemenea, la numai unul din unsprezece tineri care fumează acum regulat.[1] Declinul fumatului a fost accentuat de restricţiile legale, care fac ca fumătorilor să le fie din ce în ce mai greu să-şi exercite obiceiul oriunde în afara casei proprii. Totuşi, scăderea înregistrată în ţările dezvoltate a fost întrecută de o creştere a fumatului în ţările în curs de dezvoltare, cu rezultatul că fumatul este încă un obicei în creştere peste tot în lume.

Numărul total al fumătorilor este acum de peste un miliard o sută de milioane, consumul global este în creştere cu un procent pe an şi fumatul rămâne cauza principală a deceselor care pot fi prevenite pe planetă. O analiză serioasă a estimat că în anul 2000 s-au înregistrat aproape cinci milioane de morţi premature atribuibile fumatului, jumătate în state în curs de dezvoltare.

în ţări precum Marea Britanie şi Statele Unite, unde fumatul este în declin general, el se concentrează în special la oamenii cu probleme de sănătate mentală. Fumatul este asociat cu o serie de afecţiuni, printre care depresia, tulburările de anxietate, tulburarea de stres posttraumatic, schizofrenia şi tulburarea deficitului de atenţie. Numeroase studii au arătat că la fumătorii actuali şi la cei care s-au lăsat există un nivel mai mare de depresie decât la cei care nu fumează. Dovezile arată că fumatul este în primul rând o consecinţă a problemelor de sănătate mentală deja existente mai degrabă decât cauza acestor probleme. Unii indivizi par să considere fumatul

un fel de automedicaţie, în încercarea de a-şi schimba dispoziţia. Şi, odată ce au început să fumeze, persoanele depresive sau cu alte probleme de sănătate mentală au dificultăţi în a renunţa la acest obicei.

Apărătorii fumatului susţin, adesea repetând mecanic, că, în ciuda pericolelor sale, acesta cel puţin oferă o plăcere consolatoare oamenilor din grupurile socioeconomice periferice, ale căror vieţi sunt dure şi stresante. Această credinţă uşor condescendentă poate părea de bun-simţ, dar dovezile arată contrariul. De fapt, fumatul este asociat cu niveluri mai scăzute de plăcere subiectivă. Două studii importante din Anglia au descoperit că fumătorii relatau niveluri sub medie de plăcere subiectivă şi aveau o calitate mai scăzută a vieţii în comparaţie cu nefumătorii. Fumătorii aveau o sănătate fizică mai proastă, erau mai deprimaţi şi prezentau mai multe probleme psihiatrice, dificultăţi financiare mai mari şi mai puţin sprijin social decât nefumătorii. Aceste efecte erau dependente de doză: mai exact, cu cât cineva fuma mai mult, cu atât mai grave tindeau să devină problemele sale. Dacă fumatul este o sursă de confort pentru oamenii cu vieţi stresante, atunci el nu pare să fie o sursă de încredere.

Am văzut mai devreme că o formă de căutare a plăcerii tinde să meargă mână în mână cu altele, iar fumatul nu este o excepţie. Fumatul este corelat cu folosirea altor droguri recreaţionale şi cu tipare comportamentale adictive. în medie, fumătorii beau mai mult alcool decât nefumătorii, cheltuie mai mulţi bani pe jocurile de noroc şi sunt mai predispuşi să folosească droguri recreaţionale. Printre adolescenţi, fumatul este asociat cu băutul în exces şi cu consumul de canabis, alături de depresie, aspiraţii educaţionale scăzute, absenţe de la şcoală şi comportament infracţional. Asta nu înseamnă că fumatul îi face pe tineri să bea, să cheltuie bani pe jocuri de noroc, să ia droguri şi să lipsească de la şcoală. Corelaţia nu înseamnă cauzalitate, aşa cum se spune. O explicaţie mai probabilă este că aceste tipare comportamentale diverse reflectă caracteristici comune ale indivizilor în cauză.

Nicotină, principalul component psihoactiv din tutun, îşi produce efectele psihoactive în acelaşi mod ca şi alte droguri adictive, în principal prin stimularea eliberării de dopamină în creier. Este un drog extrem de adictiv. Aşa cum am văzut în capitolul 9, nicotină este mai adictivă decât metadona, barbituricele sau amfetamina şi mult mai adictivă decât canabisul, LSD-ul sau ecstasy. De aceea puţini fumători înrăiţi reuşesc să se lase de tot. Nouă din zece oameni care încearcă să renunţe, chiar şi cu ajutorul terapiei de substituţie a mcotinei, încep să fumeze din nou în decurs de un an. Rata de succes este ceva mai mare printre cei care folosesc medicamente antifumat.

Nicotină şi-a primit numele de la nefericitul Jacques Nicot, un diplomat francez din secolul al XVI-lea, căruia i se atribuie introducerea tutunului în Franţa în 1560. Dar spaniolii au fost primii europeni care au întâlnit tutunul şi ciocolata, în timpul campaniilor de genocid din America. Deşi tutunul nu a ajuns în Europa până în secolul al XVI-lea, el a fost cultivat şi folosit în scopuri recreaţionale timp de mu de ani de populaţia indigenă din America. Ei îl fumau, mestecau frunzele, beau extracte lichide şi îl foloseau ca supozitor. Dovezile arheologice arată că civilizaţiile aztecă şi mayaşâ fumau tutun prin secolul I Î.Hr.

Tutunul s-a răspândit ca un pârjol prin toată Europa, în ciuda încercărilor de a descuraja sau interzice acest obicei. în 1590, papa Inocenţiu al Xll-lea i-a excomunicat pe toţi cei care foloseau

tutun în Roma Sfântului Petru. Unii conducători au folosit metode şi mai drastice, printre care găurirea nasului, mutilarea, tortura şi execuţia. Fumatul se pedepsea cu moartea în Imperiul Otoman, Persia şi Rusia. Jarul Mihail al Rusiei a decretat că oricine era găsit fumând tutun trebuie torturat până când spunea numele furnizorului, după care atât acestuia, cât şi fumătorului li se tăia nasul. în anumite părţi ale Germaniei, pedeapsa cu moartea a rămas în vigoare pentru orice formă de folosire a tutunului până în anii 1690. Cu toate acestea, obiceiul a prins rădăcini. Plăcerea şi adicţia au o istorie îndelungată în trecerea peste ameninţarea cu pedeapsa. De fapt, curând relaţia dintre tutun şi pedeapsă a format un cerc: în Virginia secolului al XVII-lea, o pedeapsă standard pentru adulter şi fornicaţie era o amendă de cinci sute de kilograme de tutun.

COFEINA

Când este vorba despre popularitatea globală a drogurilor, alcoolul şi tutunul se situează pe primele locuri. Dar drogul recreaţional preferat al umanităţii este, de departe, 1,3,7-trimetilxantina, cunoscut mai bine sub denumirea de cofeină. Este cel mai consumat drog psihoactiv de pe planetă, legal sau ilegal. Trei pătrimi din populaţia lumii folosesc regulat cofeina şi nouă din zece adulţi americani o utilizează zilnic. într-adevăr, americanii consumă atât de multă cofeină, încât se pot găsi urme chimice în ocean, departe de coastele Statelor Unite. Cofeina este un marker specific pentru gunoiul produs de om şi a fost folosită pentru a urmări dispersarea apei reziduale în mare. Este, de asemenea, unul dintre puţinele droguri psihoactive pe care copiii sunt încurajaţi activ să le consume.

Noi luăm cofeină sub mai multe forme: cafea, ceai, băuturi răcoritoare, ciocolată şi cacao. în unele părţi ale lumii, milioane de oameni îşi obţin cofeina din nuci cola (sau kola), din mate sau guarana.

Şi, dacă vreţi să eliminaţi intermediarul, puteţi cumpăra cofeină pură sub formă de tablete. O ceaşcă de cafea instant conţine de obicei aproximativ şaptezeci de miligrame de cofeină, iar cafeaua proaspăt măcinată de două ori mai mult. O ceaşcă de cafea la o cafenea serioasă poate conţine o sută cincizeci-trei sute de miligrame. Ceaiul conţine mai puţină cofeină decât cafeaua instant, suficientă însă pentru a oferi un impuls considerabil. Conform unei estimări, omul mediu de pe planetă consumă şaptezeci de miligrame de cofeină pe zi, deşi în majoritatea ţărilor dezvoltate cifra este mai mare. Cineva care bea o cantitate convenţională de cafea, ceai şi băuturi răcoritoare consumă trei sute de miligrame sau mai mult pe zi.

Iubim cofeina pentru că este un stimulent de încredere şi sigur. Oferă un impuls rapid şi ne ajută să trecem cu bine ziua. Cel mai evident efect este că ne face să ne simţim mai treji, principalul mecanism prin care face asta fiind blocarea receptorilor cerebrali ai neurotransmiţătorului adenozină. Adenozina inhibă activitatea altor neurotransmiţători, aşa că blocarea ei stimulează activitatea cerebrală. Rata metabolică generală a creierului creşte după o doză de cofeină, efect opus celui al alcoolului. îmbunătăţirile care rezultă, în performanţa mentală şi în dispoziţie, sunt

rapide şi cuantificabile. Chiar şi doze mici de cofeină, echivalente cu una sau două ceşti de cafea, produc îmbunătăţiri măsurabile ale atenţiei, capacităţii de rezolvare a problemelor, memoriei, claritătii mentale, stării dispoziţionale şi energiei.

Efectul secundar al trezirii rapide este faptul că această substanţă interferează cu somnul. Oamenii cu cofeină în fluxul sangvin adorm mai greu, se trezesc mai frecvent în timpul nopţii şi dorm mai puţin. Cofeina afectează în special somnul lent, cea mai odihnitoare fază a somnului nocturn. La jumătate de oră după administrarea dozei, cofeina afectează creierul. Concentraţia din sânge atinge un vârf şi apoi scade în decursul a câtorva ore. Timpul necesar pentru ca nivelul să scadă la jumătate, respectiv timpul de înjumătăţire, variază între trei şi şapte ore la adulţi, cu o medie de patru ore. Asta înseamnă că, dacă beţi mai multe cafele sau băuturi pe bază de cola în timpul zilei, în corpul dumneavoastră va exista o cantitate considerabilă de cofeină atunci când mergeţi la culcare. Şi ea vă va afecta somnul. Indivizii al căror organism are nevoie de mai mult timp pentru a me-taboliza cofeina sunt predispuşi în mod special la insomnia indusă de cofeină. La cei la care timpul de înjumătăţire al cofeinei este de şapte ore, jumătate din cofeina din ceaşca de cafea sau de ceai de după-amiază poate înota în sânge la ora de culcare. Unii oameni susţin că pot bea cafea noaptea fără a le fi afectat somnul. Dar nimeni nu este imun la efectele farmacologice ale cofeinei. Motivul pentru care ei adorm în ciuda faptului că au luat o doză dintr-un stimulent este, pur şi simplu, că sunt obosiţi. Dacă sunteţi deprivaţi suficient de somn, cofeina va fi depăşită de oboseală. Dar somnul va fi de o calitate mai slabă, iar a doua zi nu veţi fi la fel de proaspeţi, aşa că veţi avea nevoie de şi mai multă cofeină pentru a vă trezi.

Cel puţin jumătate din cofeina consumată este luată sub formă de cafea. Popularitatea universală a cafelei a fost esenţială în procesul care a făcut din ea cel mai vândut bun legal de pe planetă, după petrol. Cofeina, alături de alte sute de substanţe chimice ce dau cafelei gustul atrăgător, a evoluat probabil ca o toxină naturală care împiedica planta de cafea să fie mâncată sau atacată de dăunători.

Originile cafelei sunt incerte, dar se crede că a fost descoperită în Etiopia, unde un păstor a observat cum se înviorează caprele sale după ce mănâncă boabe de cafea. Cafeaua s-a cultivat pentru prima dată în Arabia; ea este menţionată în documente arabe din secolul al X-lea, dar probabil că era folosită cu sute de ani înainte. Cuvântul „cafea" derivă dn arabul qahwa, prin cuvântul turcesc kahveh. Primele cafenele din lume s-au deschis la Mecca şi de acolo obiceiul s-a răspândit în lumea arabă şi apoi în Europa. în secolul al XV-lea, legea turcă îi permitea unei femei să divorţeze de soţul ei dacă acesta nu îi asigura cafeaua.

Cafeaua - şi deci cofeina - a ajuns în Europa în secolul al XVII-lea, nu la mult timp după ce tutunul ne-a obişnuit cu nicotină. William Shakespeare nu mai trăia în momentul în care cafeaua a ajuns în Anglia, aşa că el nu o menţionează niciodată în piesele sale. în anul 1621, la cinci ani după moartea lui Shakespeare, lucrarea epică a lui Robert Burton, The Anatomy of Melancholy, se referea la

obiceiul turcesc de a bea „coffa". Burton a scris despre cum turcii petrec mult timp în „cofanelele" lor, pe care le asemuia berăriilor sau tavernelor englezeşti. Ei stăteau aşezaţi, vorbeau şi beau această băutură, care „ajuta digestia şi conferea vioiciune". Burton a notat că

mulţi turci foloseau opiu în acelaşi scop. Prima relatare privind băutul cafelei în Anglia datează din 1637, când cafeaua a fost fiartă de un student străin la Balliol College, Oxford. învăţatul John Evelyn, care era acolo la acea vreme, a relatat mai târziu respectivul eveniment în jurnalul său:

Pe vremea mea, a venit la facultate unul pe nume Nathaniel Conopios din Grecia [...] şi a fost primul pe care l-am văzut bând Caffe, despre care nu se auzise încă în Anglia, dar care a devenit nu după mulţi ani o distracţie obişnuită în toată ţara, ca şi ceaiul chinezesc, până atunci, vinurile tari şi tutunul erau băutura, respectiv drogul universal prin care se întreţineau atâtea şi atâtea taverne.

La fel ca multe droguri recreaţionale noi, cafeaua a fost considerată iniţial un medicament exotic. în anii 1650, i se făcea reclamă în Londra ca fiind un tratament pentru tuberculoză, hidropizie, gută, scorbut şi avort spontan. Dar curând şi-a croit drum în viaţa de zi cu zi. Ciocolata a urmat o cale similară, de la medicament la plăcere cotidiană. în toate oraşele mari s-au deschis cafenele, care au devenit centrele sociale unde se discuta politică sau se încheiau afaceri. Pe la 1700, Londra avea peste două mii de cafenele. După un timp, consumul de alcool a scăzut, deoarece cofeina oferea un mijloc alternativ pentru modificarea dispoziţiei.

Cafeaua nu este, desigur, singurul vehicul din care ne luăm dozele zilnice de cofeină. Pentru mulţi oameni, în special copii şi adolescenţi, cofeina vine de obicei sub forma băuturilor răcoritoare. Americanii beau mai mult de cincispreze miliarde de doze de băuturi răcoritoare carbogazoase pe an, dintre care două treimi conţin cofeină. O doză de cola conţine de obicei treizeci-cincizeci de miligrame de cofeină, cam jumătate dintr-o ceaşcă de cafea.

Producătorii de băuturi răcoritoare susţin de obicei că adaugă cofeină pentru a îmbunătăţi aroma produselor lor, nu pentru a oferi o stimulare chimică. (Excepţiile notabile sunt aşa-numitele băuturi energizante, comercializate tocmai ca stimulente.) Totuşi, dovezile ştiinţifice sugerează altceva. Cofeina nu schimbă semnificativ gustul băuturilor răcoritoare, în timp ce consumatorii răspund la efectele lor psihoactive. Experimentele controlate în condiţii de laborator au demonstrat în mod repetat că, la concentraţiile din băuturile răcoritoare, este aproape imposibil să simţim gustul cofeinei. De exemplu, un experiment în dublu-orb a arătat că mai puţin de unul din doisprezece adulţi care beau în mod regulat băuturi pe bază de cola putea face diferenţa între versiunile cu cofeină şi cele de-cofeinizate doar prin gust, deşi toţi puteau discrimina între versiunile cu zahăr şi cele cu îndulcitori. Alte experimente au arătat că majoritatea oamenilor preferă în mod inconştient produsele cofeinizate în detrimentul celor fără cofeină, în ciuda faptului că nu pot face diferenţa de gust. Motivul este simplu. Preferăm băuturile cofeinizate datorită efectelor psihoactive subtile, nu pentru gust. Cofeina ne manipulează comportamentul de cumpărători.

Din perspectiva apetitului universal pentru cofeină, este un noroc că acest drog recreaţional este aproape inofensiv. Studiile medicale pe termen lung au demonstrat că o persoană în general sănătoasă poate consuma cantităţi moderate de cofeină fără riscuri prea mari sau fără niciun fel de riscuri. Au apărut unele preocupări referitoare la posibilele legături cu bolile de inimă şi cancerul de vezică urinară, dar riscurile, în caz că există, par să fie mici.

Departe de a fi periculoasă, cofeina - sau, cel puţin, cafeaua -poate fi benefică pentru sănătatea

noastră. Mai multe studii au arătat că oamenii care beau în mod regulat trei sau patru ceşti de cafea pe zi prezintă un risc semnificativ mai scăzut de a face calculi renali, pietre la bilă, diabet de tipul II, Parkinson, cancer colorectal sau ciroză la ficat. Consumul moderat de cafea este asociat cu un risc redus de boli coronariene. Totuşi, acest beneficiu este oferit doar de cafeaua instant sau la filtru: cafeaua fiartă, nefiltrată, pare să sporească riscul. Băutorii de cafea sunt mai puţin predispuşi să se sinucidă,

probabil deoarece cofeina este un antidepresiv uşor. Un studiu important a arătat că femeile care beau două sau trei ceşti de cafea pe zi prezintă o probabilitate de a comite suicid cu două treimi mai mică în comparaţie cu cele care nu beau cafea, în condiţiile în care toate celelalte variabile erau similare. Nu toate beneficiile pentru sănătate aduse de cafea se datorează cofeinei. Cafeaua este bogată şi în antioxidanţi, care probabil că joacă un rol mai mare decât cofeina în reducerea unor factori de risc. De exemplu, băutul cafelei de-cofeinizate este asociat cu un risc mai scăzut de cancer colorectal. Totuşi, unele dintre beneficiile pentru sănătate, inclusiv riscul redus de diabet de tip II şi pietre la bilă, sunt legate de cofeină.

Este oare cofeina un drog adictiv? Asta pare o întrebare ciudată: „drog adictiv" evocă de obicei imaginea unor drogaţi care îşi iau doza în toalete publice. Dar trebuie precizat ceva. Cofeina este un drog psihoactiv pe care cei mai mulţi dintre noi îl folosesc zilnic. Ea ne schimbă starea mentală şi dispoziţia în moduri pe care le considerăm plăcute, de aceea preferăm produsele cofeinizate chiar dacă nu ştim că ele conţin cofeină. Cofeina activează partea din creier numită nucleus accumbens - o regiune care joacă un rol central în plăcere şi adicţie. (însă cofeina face acest lucru doar în doze mai mari decât cele consumate de obicei; cocaina şi nicotină activează nucleus accumbens chiar dacă sunt luate în doze mult mai mici.)

în plus, consumatorii de cofeină prezintă simptome de sevraj, printre care dureri de cap, lipsă de energie, oboseală, dificultăţi de concentrare, iritabilitate şi dispoziţie proastă. Ele apar de obicei la douăsprezece până la douăzeci şi patru de ore de la ultima doză şi persistă timp de câteva zile. Cu cât consumul obişnuit al unei persoane este mai mare, cu atât sunt mai severe simptomele de sevraj. Unul din opt oameni relatează tulburări mentale semnificative sau dureri. în cazuri extreme, cei în cauză suferă de greaţă, accese de vomă, dureri musculare şi simptome ca de gripă care amintesc uşor de „boala" dependenţilor de heroină. Simptomele de sevraj la cofeină nu pot fi explicate ca fiind simple consecinţe psihologice ale conştientizării faptului că drogul a fost retras: simptome similare se observă la experimente „oarbe", în care cercetătorii

dau băutorilor de cafea, care nu bănuiesc nimic, cafea decofeini-zată, fără să le spună. Conform unor opinii, folosim cofeină nu numai pentru că ne place, ci şi pentru că am învăţat să evităm simptomele neplăcute de sevraj.

Toate aceste lucruri i-au făcut pe oamenii de ştiinţă să concluzioneze că până la urmă cofeina este un drog adictiv şi că sevrajul ar trebui considerat o tulburare mentală. Pe de altă parte, scepticii au arătat că, spre deosebire de heroină sau cocaină, cofeina nu provoacă un rău real, iar cei care o folosesc nu comit crime pentru a o procura. Cofeina este, de asemenea, destul de slabă în producerea a două caracteristici-cheie ale adicţiei: şi anume, pofta puternică de drog combinată cu pierderea controlului voluntar asupra comportamentului de căutare a acestuia.

Făcând abstracţie de simptomele de sevraj, majoritatea celor care folosesc cofeină pot supravieţui în mod clar fără ea, dacă aleg să facă asta.

ECSTASY

în sfârşit, ajungem la un drog recreaţional care este foarte plăcut, ilegal, controversat şi, în comparaţie cu cofeina, consumat de o minoritate. Drogul în chestiune este 3,4-metilendioximetamfetamina sau MDMA, ecstasy.

Conform unor istorici, MDMA a fost creat pentru prima data în secolul XX de compania farmaceutică Merck, ca un produs secundar al eforturilor de a sintetiza un medicament nou pentru controlarea hemoragiei. Alţii spun că a fost inventat la sfârşitul secolului al XlX-lea de chimistul german Fritz Haber. Oricum ar fi, Merck a patentat metoda de producţie cu puţin timp înainte de Primul Război Mondial. După aceea, timp de câteva decenii, s-a auzit puţin despre MDMA, până când a reapărut în anii şaizeci, alături de LSD, ca o unealtă experimentală în psihoterapie. Dar abia în anii optzeci ecstasy, aşa cum a ajuns să fie cunoscut, şi-a găsit nişa ca drog recreaţional pentru cei care frecventau cluburile. în ciuda faptului că a fost interzis, popularitatea sa a crescut, iar ecstasy este consumat

acum de milioane de oameni din lumea dezvoltată, în mare parte la sfârşit de săptămână. în Marea Britanie, unul din zece adulţi tineri a consumat ecstasy la un moment dat.[2]

Ce senzaţii produce? Un farmacolog care a consumat MDMA pur a descris experienţa ca pe una de pace deplină şi euforie pură, combinate cu o senzaţie minunată de claritate şi forţă interioară. A spus că niciodată în viaţă nu s-a simţit atât de bine. Jurnalista Decca Aitkenhead a fost la fel de entuziastă. Ei, ecstasy i-a indus o senzaţie glorioasă de atemporalitate şi „euforie calmă, fără greutate [...] eliberată de gravitatea timpului". Senzaţia a fost atât de plăcută, încât îi părea rău că trece chiar în timp ce o trăia. Ecstasy îi face pe oameni să vrea să se mişte, ceea ce poate explica popularitatea sa pe scena petrecerilor rave din anii nouăzeci; aşa cum a observat Aitkenhead, unei persoane drogate cu ecstasy puţine lucruri i se pot părea mai presante decât dansul.

Ecstasy creează aceste senzaţii euforice în principal prin stimularea activităţii neurotransmiţătorului serotonină din creier. Face asta atât prin stimularea eliberării de serotonină din celulele nervoase, cât şi prin inhibarea procesului de reasimilare. Moleculele drogului interacţionează cu proteinele de la suprafaţa celulelor care în mod normal reabsorb serotonină în celula nervoasă. Făcându-i pe aceşti transportatori de serotonină să-şi inverseze funcţia şi pompând serotonină afară din celule, ecstasy măreşte cantitatea de serotonină disponibilă pentru activitatea de transmitere a semnalelor între celulele nervoase.

Ecstasy stimulează, de asemenea, secreţia hormonului pro-lactină. Poate vă amintiţi că un val de prolactină este unul dintre lucrurile care însoţesc orgasmul; el este responsabil în mare parte pentru senzaţia postorgasmică de saţietate şi calm. Valul de pro-lactmă care urmează după o doză de ecstasy este similar în multe privinţe cu cel care urmează după un orgasm, fapt ce poate explica starea de relaxare şi sociabilitate indusă de ecstasy, care se adaugă reputaţiei sale

de afrodiziac, care pare să fie destul de bine fondată. Deşi unii consumatori bărbaţi relatează că ecstasy le afectează erecţia şi întârzie orgasmul, majoritatea consumatorilor

bărbaţi şi femei consideră că sporeşte substanţial dorinţa şi satisfacţia sexuală.

Sociabilitatea drăgălaşă produsă de ecstasy este indusă în principal prin stimularea activităţii serotoninei în creier. Multe alte substanţe afectează activitatea serotoninei şi ele pot, de asemenea, să exercite influenţe interesante asupra comportamentului social.

O clasă de medicamente antidepresive, din care un exemplu este prozacul (fluoxetin), stimulează activitatea serotoninei. Ele fac asta prin inhibarea procesului de reabsorbţie a serotoninei de către celulele nervoase, şi de aceea se numesc inhibitori selectivi ai procesului de reabsorbţie a serotoninei sau SSRI.[3] Pe lângă ameliorarea depresiei, medicamentele SSRI promovează sociabilitatea şi cooperarea. Ele reduc senzaţiile de frică, grijă şi tristeţe care împiedică interacţiunile sociale.

Efectele serotoninei asupra comportamentului social au fost investigate într-un experiment care a inclus zece perechi de voluntari sănătoşi, nedeprimaţi, care trăiau împreună într-un apartament. Unul dintre parteneri din fiecare pereche lua un medicament SSRI care stimula serotonină timp de două săptămâni, în timp ce celălalt partener lua un placebo; tratamentul a fost apoi schimbat şi partenerul cu placebo trecea pe medicamentul SSRI timp de două săptămâni. Experimentul a fost condus în dublu-orb, adică fără ca niciunul dintre subiecţi şi nici cercetătorii nu ştiau ce tratament urma fiecare voluntar. Rezultatul a arătat că subiecţii care luau medicamentul de stimulare a serotoninei erau mai asertivi, mai încrezători şi mai cooperanţi. De asemenea, erau mai dominanţi atunci când interacţionau cu un străin şi se comportau mai cooperant când jucau un joc. Ridicarea nivelului de serotonină peste valoarea normală îi făcea pe oamenii sănătoşi să fie mai sociabili.

Nivelul neobişnuit de scăzut de serotonină, pe de altă parte, este asociat cu dispoziţie proastă, iritabilitate şi agresivitate. Indivizii foarte deprimaţi sau suicidari au deseori niveluri foarte scăzute de activitate serotoninică în creier. Nivelul scăzut de serotonină este asociat în special cu atitudinile pesimiste şi disfuncţionale faţă de viaţă care caracterizează depresia severă. Alt simptom psihologic

al nivelului scăzut de serotonină este agresivitatea crescută. Căderea postecstasy care apare la câteva zile după consumul drogului este însoţită de o creştere măsurabilă a agresivităţii. Când nivelul de serotonină din creier scade, consumatorul devine mai înclinat să interpreteze informaţia ambiguă într-un mod mai degrabă agresiv decât neutru. Cu cât a luat mai mult ecstasy, cu atât este mai predispus la agresivitate peste câteva zile. Această creştere tranzitorie a agresivităţii este însoţită de un declin al abilităţii de a recunoaşte expresiile de frică de pe chipurile altor oameni, fapt ce duce la apariţia unei combinaţii cu potenţial de risc.

Alte informaţii privind legătura dintre serotonină şi comportamentul social au venit de la studiile efectuate pe maimuţe care trăiesc în grupuri sociale. Indivizii cu rang înalt în grup au un nivel mai crescut de serotonină în creier decât cei de la bază. Un studiu a demonstrat că masculii dominanţi din grupuri captive de maimuţe aveau în sânge un nivel de serotonină dublu faţă de cel

al masculilor subordonaţi. Mai mult, schimbarea artificială a statului social duce la modificări ale nivelului de serotonină din creier şi invers: dacă masculul dominant este îndepărtat dintr-un grup, alt mascul îi va lua locul, iar nivelul de serotonină al acestuia din urmă va creşte. Invers, administrarea unui drog ce activează serotonină unui mascul subordonat îl poate face mai dominant din punct de vedere social. în mod clar, cheia reuşitei în viaţă este de a avea în mod natural un nivel crescut de activitate serotoninică în creier.

Un drog care este capabil să creeze o plăcere atât de intensă ca ecstasy este în mod firesc privit cu suspiciune, fapt ce reflectă presupunerea convenţională că orice lucru plăcut este rău. Prin urmare, cât de dăunător este ecstasy? A devenit ilegal în Marea Britanie şi în Statele Unite ale Americii în anii optzeci şi a ajuns în centrul controverselor mediatice în anii nouăzeci, când a fost prezentat pe larg ca un drog periculos ce poate ucide după o singură doză. Cercetări mai recente au arătat că un consum pe termen lung este asociat cu probleme de sănătate mentală şi poate determina daune fizice creierului, toate aceste lucruri ducând la o cerere crescută de a opri producţia şi consumul. Dar cât de periculos este cu adevărat?

Exists cazuri de moarte cauzată direct de ecstasy, dar sun, eve-„imeme desîul de rare in marea schemă a lucrurilor. De la m„lo u

anilor nouăzeci până în 2005, numărul de decesei'^ră telîdintâ din Marea Britanie era de patruzeci pe an, cu o.uşoara end de creştere. Cel mai mare număr a fost înregistrat in 2005, respect cincizeci si opt. Totuşi, multe decese legate de ecstasy implica de as menea şfalte droguri, printre care alcoolul şi opiaceele. \ntr-adevar un studiu a arăta? că doar în 7% dintre cazurile de deces legat de ecstasy individul a murit după ce a consumat doar ecstasy.
Daca decesele legate de ma, multe droguri sunt excluse cin sWsM, nunwul celor atribuibile direct consumului de ecstasy este de douăzeci trei ii pe an Prin compara,,e. peste patru sute de oameni mo, anu I din cauza efectelor antidepresivelor ţi mai mult de o suta de mu pricina bolilor legate de tutun < Pentru consu^tor^Mzio^ creational de ecstasy, riscul de moarte ca efectdirect gogului este mai mic decât cel de a muri într-un accident de circulaţie

riin cauza altui drog, cum ar fi alcoolul.

în primii ani ai petrecerilor rave s-au înregistrat incidente tragice în care consumatorii de ecstasy au murit din cauza supraîncălzirii l a deshidratării, produse de dansul frenetic în $^{dubur\wedge c\wedge nse}$ $.^{und}$ nu aveau apă la dispoziţie. Dar de obicei n omorau $^{cald\wedge'\ d}$ hidratarea, nu vreun efect toxic acut al

cel puţin un consumator de ecstasy a murit pentru ca a băut pre multă aoă Consumul excesiv de apă poate duce la o stare per ratoăntmitâ hiponatremie. în care nivelul de sodiu d,n sânge scade foarte mult, iar creierul se umflă. Unii indivizi pot avea probleme atunci când ecstasy stimulează eliberarea hormonului va-soDresină care duce la retenţia de apă şi la incapacitatea de a urina. Individul afectat poate avea probleme mari daca a băut multa apa. Consumatorii de ecstasy sunt sfătuiţi deseori să-şi $!^{\wedge\wedge Z\wedge C\wedge SUmU}$ de apă chiar dacă dansează intens ş> transpira foarte mult.

de mic la adictivitate, rău fizic produs consumatorului şi pericol pentru societate. Şi, totuşi, în Marea Britanie ecstasy este la ora actuală un drog din clasa A, în aceeaşi categorie cu heroina şi

cocaina. Pedeapsa pentru posesie este până la şapte ani de închisoare, iar pentru furnizare de ecstasy este detenţia pe viaţă. Ecstasy este unul dintre cele mai bune exemple pentru disproporţia dintre răul obiectiv şi statutul legal.

Deşi ecstasy nu este un drog cu pericol acut, din aceeaşi categorie cu heroina, există multe dovezi care arată că poate avea efecte indezirabile, dintre care unele pot fi dăunătoare şi pe termen lung. Majoritatea consumatorilor prezintă simptome de sevraj la câteva zile după o doză, simţindu-se obosiţi, deprimaţi, iritabili şi incapabili să se concentreze. Pentru consumatorul recreaţional din weekend, această stare proastă se manifestă la mijlocul săptămânii. „Prăbuşirea de la mijlocul săptămânii" tinde să fie mai pronunţată la cei care consumă regulat drogul, capătă toleranţă şi de aceea iau doze mai mari. în timp ce consumatorii noi iau o singură tabletă de ecstasy pe seară, mulţi utilizatori obişnuiţi iau două sau trei, iar cei mai experimentaţi pot ajunge chiar la douăzeci sau mai multe. Cantitatea de MDMA conţinută într-o tabletă obişnuită de ecstasy a crescut din anii nouăzeci, la fel şi puritatea medie.

Unii consumatori obişnuiţi suferă pe termen lung de probleme de sănătate mentală, care pot persista chiar şi după ce nu mai iau drogul. Ei prezintă disfuncţionalităţi cuantificabile ale memoriei, tiparului de somn, apetitului, dorinţei sexuale, ale capacităţii de concentrare şi senzaţiei de bine. Aceste disfuncţionalităţi tind să fie mai accentuate la consumatorii înrăiţi şi pot fi durabile. Un studiu a arătat că mulţi foşti utilizatori au încetat să mai ia drogul pentru că îşi făceau griji pentru sănătatea lor mentală. Cam jumătate dintre ei erau deprimaţi, iar severitatea depresiei era corelată cu cantitatea totală de ecstasy pe care au consumat-o în trecut. Alt studiu a arătat că indivizii care aveau o istorie de consum de ecstasy erau mai deprimaţi şi aveau deficite de învăţare şi de memorie, prin comparaţie cu cei care nu consumaseră drogul. De asemenea, se lăsau distraşi mai

uşor erau mai puţin eficienţi în privinţa focalizam atenţie, asupra sarcinilor complexe şi mai slabi la învăţarea şi amintirea cuvintelor Problemele avute de consumatorii actuali şi de cei care s-au lasat pot reflecta anumite predispoziţii sau tipare de consum excesivAJn studiu care a comparat consumatorii cu probleme cu ce, far probleme a arătat că cei care aveau probleme luau doze sem^cabv mai mari şi făceau acest lucru mai des. De asemenea, ei erau mai predispuşi decât cei fără probleme să aibă o '^.e persona ă sau familială presărată cu afecţiuni psihiatrice, ceea <* ara^ta ca faptu că luau ecstasy era mai degrabă o consecinţa decât o

dificultăţilor de sănătate mentală. _

Problemele de sănătate mentală care îi afecteaza pe termen g pe unii consumatori de ecstasy pot fi asociate cu daunele ,z ce pro duse celulelor nervoase din creier. Studiile pe an|ma|e au arătat c expunerea repetată la ecstasy poate provoca leziun, ale fibrelor nervoase serotoninergice şi ale terminaţiilor nenoasc; (smapse) i creier pierderea fibrelor nervoase serotomergice ş, o reducere P termenlung a densităţii proteinei care transporta serotonma. Une d^nTre aceste studii au folosit doze foarte mari de drog. «ar relevanţa tor faţă de consumul uman recreaţional rămâne controver^ae T°^'a există motive bune pentru a bănui că expunerea repetata la ecstasy poate afecta pe termen lung creierul, în special a ind.viz vulnerabili Ca orice alt drog recreaţional, ecstasy prezintă riscuri. Dar "n,â că este mai sigur deca, alcoolul si mult m. distra®.

^Nemtoararn acum. de la cele patru droguri recreaţionale care * plăcere, dar sunt adi®ve, la două activităţi comportamentale Îe oferă plăcere, dar sun, adictive. Este vorba despre jocurile de noroc şi despre mâncare.

JOCURI DE NOROC ŞI LĂCOMIE

Gustând numai cofeturi şi dulceaţă,

La urmă, te cuprinde-o mare greaţă. William Shakespeare, Visul unei nopţi de vară, actul II, scena 2*

JOCURI DE NOROC

Natura adictivâ a jocurilor de noroc nu este deloc un secret. Jocurile de noroc sunt în definitiv una dintre cele mai vechi distracţii din lume. Vechii greci le-au adorat şi ar fi pariat pe aproape orice. Romanii jucau jocuri de noroc elaborate, cu zaruri. Oamenii au făcut acest lucru timp de mii de ani, şi unii dintre ei l-au făcut în exces. Dependenţii de jocuri de noroc - sau jucătorii-problemâ, pentru a folosi o terminologie mai comună - prezintă toate simptomele caracteristice dependenţei comportamentale pe care le-am trecut în revistă în capitolul 9. Ei sunt preocupaţi de joc, simt o presiune puternică de a juca, joacă mult, îşi pierd controlul asupra obiceiului

William Shakespeare, Teatru, trad. Dan Grigorescu, Ed. pentru Literatură Universală, Bucureşti, 1964 (n. tr.).

lor şi se confruntă cu diverse probleme, drept consecinţă. Pofta lor poate fi la fel de mare ca şi cea resimţită de dependenţii de droguri faţă de drogurile lor.

Majoritatea jucătorilor nu sunt dependenţi, desigur, aşa cum nici majoritatea băutorilor nu sunt alcoolici. în Marea Britanie, şapte din zece adulţi au jucat anul trecut jocuri de noroc, majoritatea la Loteria Naţională. Numai o mică parte dintre ei pot fi descrişi ca dependenţi. Pentru majoritatea jucătorilor jocul este distracţie, chiar dacă îi costă mai mult decât au mizat. Dar el face mult rău minorităţii care dezvoltă de aici un obicei patologic. Natura acestei plăgi este ilustrată de vigneta care provine din literatura psihologică. O adolescentă este dependentă de maşinile de joc; în aceste maşini intră toţi banii pe care-i dau părinţii pentru transport şi gustarea de la şcoală şi acum tot ceea ce câştigă ea la jobul ei. A furat bani pentru a se deda obiceiului ei şi acum se confruntă cu o acuzaţie penală.

Viaţa ei nu merge bine deloc. Sau să luăm acest caz la fel de tipic, o femeie de patruzeci de ani a dezvoltat o dependenţă de jocurile de noroc online, după ce a jucat „jocuri cu câştig instant . Ea are un job prost plătit şi un copil. Timp de două luni ea a contractat datorii mai mari decât venitul ei anual. Unde o să ajungă?

Prevalenţa în societate a jucâtorilor-problemă este greu de cuantificat. Estimările variază în funcţie de ţara în chestiune şi de felul în care se defineşte problema. Totuşi, sunt disponibile statistici credibile. Studii semnificative din Statele Unite, Canada şi Australia au estimat că între 0,4 şi 2,5% dintre adulţi şi până la 5% dintre adolescenţi sunt sau au fost jucători-problemă. O imagine comparabilă ne parvine şi din Marea Britanie, unde autoritarul studiu de prevalenţă a jocului la britanici (2007) a arătat că 284 000 persoane (adică 0,6% din populaţia adultă) sunt

jucători-problemă.[1] Totuşi, dacă din această cifră au fost excluşi oamenii care au jucat numai la inocenta Loterie Naţională, atunci rata estimată pentru problemele legate de joc creşte de mai mult de două ori, ajungând la 1,3% din populaţie. Ratele erau mai mari printre cei care au folosit cele mai atrăgătoare forme de joc: 15% dintre persoanele care au participat la pariuri sportive în anul anterior au fost catalogate drept

jucători-problemă, ca şi 11 % dintre cei care au folosit terminale de pariuri şi 10% dintre cei care au făcut schimburi de pariuri.

Per ansamblu, este mai sigur să prespunem că un adult din o sută prezintă o formă sau alta de problemă legată de jocurile de noroc. Cifra reală poate fi substanţial mai mare şi este aproape sigur in creştere. British Medical Association avertiza în 2007 că Marea Britanie se îndreaptă spre o epidemie de jocuri de noroc, care ur-mează să facă rău bărbaţilor, femeilor, copiilor şi adolescenţilor. Unii experţi au prognozat că în curând unul din zece americani va avea o problemă cu jocurile: cu mult mai multe persoane decât cele dependente de heroină.

Obiceiul de a juca este alimentat de o industrie globală enormă şi lucrativă, care generează în fiecare an venituri de zeci de miliarde de dolari. Numai în Marea Britanie cheltuielile cu jocurile de noroc se ridică la circa nouă miliarde de lire sterline pe an. Pe internet există cel puţin trei mii trei sute de site-uri de jocuri şi anul trecut 6% dintre adulţii britanici au folosit internetul în acest scop. Un alt indicator grăitor este existenţa mai multor reviste de cercetare academică dedicate jocurilor de noroc, printre care International Gambling Studies, Journal of Gambling Issues şi Journal of Gambling Studies.

De ce facem acest lucru? Ce are jocul, pentru a seduce atât de mulţi oameni, determinându-i să-şi cheltuiască banii astfel? O explicaţie tradiţională a dependenţei de jocurile de noroc era că anumiţi oameni devin adictivi deoarece li s-a întâmplat să câştige imediat după prima lor încercare, astfel încât ei tot încearcă, în speranţa de a repeta timpuriul lor succes. Acest lucru poate părea de bun-simţ. Dar, ca multe credinţe care ţin de bunul-simţ, este falsă. De fapt, dovezile arată că persoanele care câştigă la primul joc tind să fie mai puţin persistente decât cele al căror prim succes vine numai după ce au jucat de mai multe ori. Teoria „câştigului timpuriu" nu explică mai multe trăsături observate la comportamentul de joc.

O abordare mai sofisticată presupune considerarea jocului ca o formă de comportament învăţat, întărit de recompense ocazionale. Aici ideea este că jucătorul continuă să mizeze pentru următorul câştig în esenţă în acelaşi fel în care un porumbel învaţă să lovească

persistent cu ciocul un buton luminat, în schimbul unor câştiguri sporadice de grăunţe. Mai multe tipuri de jocuri operează pe baza a ceea ce este cunoscut drept schema proporţională întâmplătoare de reîntărire. Aceasta înseamnă că fiecare încercare are o probabilitate fixă de a primi recompensă, probabilitate care nu depinde de numărul de încercări realizate după câştigul anterior. Un exemplu simplu este datul cu banul sau jocul la maşinile cu manetă sau ruletă. Fiecare aruncare a monedei sau fiecare rotaţie a ruletei are o probabilitate fixă de a fi recompensată, indiferent de succesele sau eşecurile anterioare. Orice jucător care persistă suficient de mult va avea, din când în când, „serii câştigătoare", cu câştiguri repetate. Rezultatul

este de fapt întâmplător, dar jucătorului i se pare că i s-a întors norocul şi că tenacitatea i-a fost recompensată. Aşa că va continua să joace şi mai mult. în experimentele pe animale, acest tip de schemă de reîntărire este deosebit de eficient în crearea unor tipare comportamentale persistente care sunt greu de înlăturat.

Jocul tenace este reîntârit şi printr-o serie de credinţe foarte răspândite, dar iraţionale. Printre acestea se distinge „eroarea jucătorului", respectiv incapacitatea de a înţelege că într-o serie de evenimente întâmplătoare, precum aruncatul zarurilor sau al monedelor, fiecare eveniment este independent de celelalte. Chiar dacă tocmai ai dat patru capete unul după altul, probabilitatea ca următoarea aruncare să fie pajură nici nu creşte, dar nici nu scade: ea rămâne tot de 50%. Unele persoane care joacă regulat la loteriile naţionale cred în mod greşit că, dacă un număr sau o secvenţă de numere au fost trase de mai multe ori, atunci scade probabilitatea ca ele să apară din nou. Mulţi consideră şi că unele numere sunt norocoase sau nenorocoase, chiar dacă de fapt fiecare număr are aceeaşi probabilitate de a ieşi câştigător pe termen lung. Unii jucători la loterie mizează pe aceleaşi numere săptămâni de-a rândul, deoarece se tem că altminteri ar putea să rateze câştigul din numerele în care au „investit" atât de mult. Acesta este un exemplu pentru ceea ce psihologii numesc „capcană".

Altă credinţă iraţională a anumitor jucători este că probabilitatea de a câştiga creşte dacă au pierdut de câteva ori „la mustaţă".

Asta îi încurajează să „scape de pierdere" continuând să joace. Unele maşini de joc şi bilete de loterie „cu răzuire" sunt create anume pentru a exploata o asemenea particularitate psihologică, generând pierderi „la mustaţă". Atunci jucătorii cad în capcana propriei lor credinţe greşite că erorile „la mustaţă" se vor transforma curând în reuşite, însă numai dacă ei continuă să joace. Există şi alte aspecte ale psihologiei umane care favorizează jocul de noroc. De exemplu, majoritatea oamenilor au o viziune hiperbolizantă despre capacitatea lor de a controla evenimentele: observaţi numai comportamentul şoferilor pe şosele. Această tendinţă îi încurajează pe jucători să creadă că pot în vreun fel să influenţeze cărţile, zarurile sau maşinile, ca să acţioneze în favoarea lor.

Noi, oamenii, mai împărtăşim şi o tendinţă de a supraestima probabilitatea unor evenimente foarte rare, cum ar fi câştigarea jack-potului, în timp ce subestimăm probabilitatea evenimentelor banale. Milioane de oameni inteligenţi obişnuiesc să joace la Loteria Naţională Britanică, având slaba speranţă de a lua marele premiu, chiar dacă probabilitatea ca un bilet să câştige jackpotul loteriei este de doar unu la paisprezece milioane. Este ca şi cum am trage cartea câştigătoare dintr-un pachet înalt de cinci metri. Unu la un milion este o probabilitate inferioară a ceea ce un statistician ar putea numi cu indulgenţă „neglijabil". Pentru comparaţie, probabilitatea ca un bărbat mediu britanic de vârstă mijlocie să moară anul viitor este de unu la o sută, adică de o sută de mii de ori mai mare decât şansa lui de a câştiga la loterie.[2] Fapte de genul acesta l-au determinat pe un comentator să descrie Loteria Naţională ca o taxă pe prostie, în timp ce altul a numit-o „sistemul prin care concurenţii fără şanse ai societăţii finanţează cheltuielile marginale ale guvernului".

în cazul jocurilor de noroc, lucrurile nu se reduc însă la tipare comportamentale condiţionate,

credinţe iraţionale şi iluzia unor mari recompense financiare. Dincolo de suprafaţă lucrează inconştient şi forţe emoţionale şi fiziologice. Excitaţia emoţională creată de joc este o parte importantă din ceea ce îl face plăcut şi-i dă potenţialul adictiv. Jocul este incitant, aşa cum ştie oricine care l-a încercat. Unii jucători-problemă au asemănat senzaţia cu cea dată de amfetamine.

I

lan Fleming a captat senzaţiile speciale care se nasc în cursul jocurilor de miză mare în mai multe dintre aventurile sale cu James Bond.

De fapt, el le evocă în primele cuvinte din prima carte Bond, Casino Royale, unde descrie „amalgamul de lăcomie şi frică şi tensiune nervoasă" din cazinou la ora trei dimineaţa. Această imagine ficţională vie a fost născută chiar de realitatea biologică.

Jocul stimulează răspunsuri biologice similare cu cele apărute în alte situaţii provocatoare: accelerarea respiraţiei, a pulsului şi creşterea nivelului hormonului noradrenalină. Un asemenea răspuns este întărit de indicii secundare, aşa cum sunt imaginile, sunetele şi atmosfera din cazinou, pe care jucătorul a învăţat din experienţă să le asocieze cu activitatea. Mai mult, cercetarea a arătat că jucă-torii-problemă sunt mai excitaţi biologic de joc decât oamenii care nu joacă decât foarte rar. Ei au şi niveluri mai ridicate de dopamină la nivel cerebral decât jucătorii nonproblematici. Experienţa jocului le parvine în moduri care au prea puţin de-a face cu gândurile lor conştiente despre şanse sau premii.

Jocul de noroc mai are o componentă cu ajutorul căreia pătrunde în capetele noastre. Este vorba despre nesiguranţă şi se află în centrul oricărei forme de joc. Unul dintre motivele pentru care jocul este atât de seducător este că el exploatează o trăsătură a sistemelor noastre cerebrale de recompensă, care face ca nesiguranţa însăşi să fie resimţită plăcut.

Neurobiologii au descoperit existenţa în creier a unor celule nervoase care răspund specific gradului de nesiguranţă asociat cu primirea unor recompense, cum sunt sexul sau mâncarea. Acest lucru a rezultat din experimente în care maimuţele erau recompensate cu picături de suc delicios de fructe, pe care-l adorau. Recompensele veneau cu grade variate de predictibilitate. Cercetătorii au descoperit că anumite celule nervoase din mezencefal răspundeau mai puternic atunci când recompensa era cel mai nesigură - deci când probabilitatea de a primi suc de fructe era de 50%. Aceste celule erau cel mai puţin active când se ştia clar despre recompensă, fie că va ajunge, fie că nu va ajunge. Aceste celule nervoase aparţineau tipului de celule care utilizează dopamină, ceea ce însemna că ele

eliberau cea mai mare cantitate de dopamină când recompensa era cât se poate de incertă.

Creierul răspunde la nesiguranţa sau impredictibilitatea unei recompense: aceasta pare să fie concluzia sugerată de cercetare, concluzie care dă naştere unei posibilităţi incitante, respectiv că nesiguranţa însăşi ar putea fi o recompensă inerentă, caz în care nesiguranţa ar fi unul dintre factorii care ne întăresc apetitul pentru jocul de noroc. în definitiv, jocul este tipic pentru activităţile în care căutăm recompense foarte nesigure. Ideea că nesiguranţa ar putea fi prin ea însăşi o recompensă este susţinută de dovezi experimentale clare că animalele preferă în general

orare de recompensă în care relaţia dintre acţiunile lor şi recompensele primite este nesigură, în defavoarea unor orare de recompensă în care rezultatul este complet previzibil. Dar de ce ar fi nesiguranţa o recompensă inerentă pentru oameni şi alte animale?

Lumea naturală este un loc nesigur unde mâncarea, adăpostul, perechea şi alte resurse cruciale pentru supravieţuirea şi reproducerea animalelor nu sunt uniform distribuite şi adesea sunt greu de obţinut şi în care prădătorii sau alte pericole pot apărea fără avertisment. Este probabil ca un animal motivat să rişte şi să urmărească oportunităţi nesigure să se descurce pe termen lung mai bine decât unul care preferă să aibă de-a face numai cu situaţii foarte previzibile. Este probabil şi ca individului să-i fie favorabil faptul că este mai atent atunci când se află în situaţii incerte, învăţând şi îmbunătăţindu-şi şansele ca data viitoare să facă exact ceea ce trebuie. Supravieţuirea şi progresul într-o lume complexă şi imprevizibilă cer persistenţă, capacitatea de a învăţa din experienţă şi disponibilitatea de a risca. De aceea, din punct de vedere biologic, a reacţiona pozitiv la situaţii în care recompensa este nesigură este un lucru de bun-simţ.

Concluzia ar fi că noi şi alte animale am evoluat la stadiul în care ne place un element de nesiguranţă în vieţile noastre. Anumite circuite dopaminice din creier se activează când nu se poate prevedea relaţia dintre comportamentul nostru şi un rezultat dorit. Această activare ne face mai atenţi şi ne determină să învăţăm din

experienţă impregnându-ne experienţa cu un element de plăcere, făcând din'asumarea riscului ceva plăcut. Biologul Robert Sapolsky a descris acest fenomen ca „plăcerea lui poate". O relaţie incerta între comportament ,i recompensa

de noroc si s-ar potea ca jocurile să exploateze tocma. aceasta

particularitate a psihologiei noastre. rar›ftp—

Deciziile financiare sunt altă zonă a ex.stenţe, umane car*: e rizată de incertitudine. într-adevăr, unu privesc asemenea deoz ca oe o formă de joc de noroc. Ideea că „plăcerea lui poate putea exercita o influenţă asupra deciziilor noastre financiare pare din ce în ce mai credibilă. Cercetarea neurobiologică sugerează că dimensiunea riscului financiar pe care suntem dwdnj asumăm ar putea reflecta un act de cântărire inconştienta, prin care creierul nostru pune în balanţă anxietatea într-o parte ş. pîăcerea în cealaltă parte. Când plăcerea de a - asuma un r,s depăşeşte anxietatea, optăm pentru alegerea riscantă. Actul de cântărire a fost evidenţiat în experimente care foloseaui image cerebrală pentru a monitoriza nişte voluntari in timp ce aceşt luau decizii legate de investiţii. Subiecţii aveau de ales intre o opt,-une sigură - obligaţiuni cu câştiguri mici, dar garantate ş vestiţie riscantă care poate duce fie la câştiguri mari, f,e la pierderi mari[1] Când vreunul dintre subiecţi era pe punctul de a opta pentru varianta riscantă, în creierul acestuia regiunea numita nucleus accumbens se activa cu câteva secunde înainte de a face alegere riscantă (vă amintiţi că nucleus accumbens joaca un rol'che e medierea plăcerii şi a dorinţei). Dar, atunci când vreun subiect era pe punctul de a alege opţiunea sigură, se ..aprindea o aM zonâ cerebrală: o regiune despre care se ştie ca este implicata in ant cioarea durerii sau neplăcerii. Din aceste descoperiri şi din altele asemănătoare se poate deduce că asumarea nscunlor ş. alegerea opţiunilor nesigure ar putea fi plăcute prin ele insele. Daca acea plăcere este

mai mare decât anxietatea noastra, ne asumam riscul.

Dacă nu, jucăm varianta sigură.

Am trecut în revistă mai multe motive care pot explica de ce jocurile de noroc prezintă o atractivitate atât de mare, universala.

Dar ce anume face ca o minoritate de jucători să devină dependenţi cu o problemă patologică? Ce-i face pe aceştia să fie diferiţi de majoritatea pariorilor care-şi ţin obiceiul sub control? Factorii de risc ce predispun o persoană să dezvolte o dependenţă de jocurile de noroc sunt numeroşi şi variaţi. Ca şi în cazul dependenţei de droguri, unii dintre aceştia sunt legaţi de mediul familial şi de zestrea genetică, în timp ce alţii reflectă experienţa personală şi mediul actual în care trăieşte individul.

Statisticile ne spun, printre alte lucruri, că riscul de a reveni un jucător-problemă creşte dacă este vorba despre un bărbat cu venituri reduse, necăsătorit, deprimat, suferind de o tulburare de personalitate, fumător sau dependent de droguri. Adicţia de jocuri de noroc este puternic corelată cu alte forme de dependenţă: fumatul, alcoolismul şi abuzul de droguri ilegale. Şapte din zece jucători patologici din SUA sunt alcoolici, şase din zece sunt dependenţi de nicotină, iar patru din zece sunt adictivi de droguri.

Unul dintre motivele pentru care jocul de noroc este legat de alcoolism şi abuzul de droguri este acela că drogurile psihoactive subminează judecata şi autocontrolul. Nu este de mirare că jucătorii intoxicaţi fac judecăţi mai proaste decât cei treji. Studiile experimentale au confirmat că este posibil ca jucătorii care au băut alcool să continue să joace, pariind disperat de riscant şi este foarte probabil să sfârşească prin a-şi pierde toţi banii. Totuşi, intoxicaţia nu poate fi singura explicaţie. Problemele legate de jocul de noroc sunt corelate şi cu fumatul, care nu afectează foarte mult judecata. O explicaţie mai verosimilă este că jocul, băutura şi fumatul sunt răspunsuri comune la un factor care stă la baza tututor acestora, cum ar fi stresul. Unii oameni folosesc unul sau mai multe dintre aceste de-buşee ca o formă de automedicaţie, pentru a se simţi mai bine cel puţin temporar. Circumstanţele care fac ca o persoană să dorească să bea sau să fumeze pot să o îndemne să şi joace. Altă posibilitate este ca unii dintre jucători să bea sau să fumeze pentru a reduce anxietatea provocată de jocul lor patologic.

Personalitatea influenţează puternic şansele de a deveni un jucător-problemă. Invidizii cu personalităţi impulsive, căutătorii de

* riscul de fi prinşi într-o activitate adictivă cum este jocu noroc Tb em e^{P} gate de jocul de noroc mai sunt asociate ş. cu ^ "$_{ă}$ a personalităţii, pe care psihologi, o numesc punct extern de control, respectiv tendinţa mdiv.dulu. de a crede c mt cLa ce i se întâmplă în viaţă este determinat ma, mult de factori externi decât de propriile acţiuni. Jucătoru-problemă sunt mai înc inatfsă atribuie succesele şi eşecurile lor unor factori extern,, cum

, i /-pi carp încep în primii ani ai adolesce ţ

tind să fie mai impulsivi decât adulţii şi mai pu.i P aiusteze comportamentul. Adolescenţa este şi

o perioada m ca

———

şi jocuri se desfăşoară aproape pretutindeni, în spatele uşilor închise. Mediul este mai favorabil dependenţei în Marea Britanie, unde ocaziile legale de a practica jocuri de noroc s-au înmulţit.

Aşa cum ne-am aştepta, cu cât este mai uşor să joci, cu atât mai multe persoane joacă. Există dovezi puternice în favoarea faptului că, atunci când populaţiilor li se dau mai multe ocazii de a juca, acestea vor juca mai mult şi va creşte numărul jucătorilor-problemă. Un lucru similar este adevărat şi pentru problemele legate de băutură: cu cât oamenilor le este mai uşor să bea alcool, cu atât consumul de alcool este mai mare şi cu atât mai mare este şi pre-valenţa abuzului de alcool.

Legătura dintre accesibilitate şi problemele legate de practica jocului de noroc a fost evidenţiată de o analiză a jocurilor de noroc în Marea Britanie înainte şi după lansarea Loteriei Naţionale în 1994. Cheltuielile pe joc din gospodăria medie au crescut de mai mult de două ori după acest moment şi jocul a devenit mai uşor de practicat. Totuşi prevalenţa jucătorilor-problemă a crescut de mai mult de patru ori, de la 0,4% din gospodării la 1,7%.[3] Mai mult, problemele legate de jocul de noroc s-au concentrat în cele mai sărace sectoare ale societăţii. în cele mai sărace gospodării, prevalenţa jucătorilor-problemă a crescut de mai mult de cinci ori, de la 0,6% înainte de apariţia Loteriei Naţionale la 3,2% după. Astfel, o consecinţă nedorită a accesibilizârii jocului de noroc a fost accentuarea inegalităţilor sociale.

Neplăcutul gând că jocul este un mijloc de a ţine clasele inferioare la locul lor în societate a fost explorat de George Orwell în 1984. Orwell descrie jocul drept una dintre uneltele cu care partidul totalitarist ţine sub control masele oprimate. în coşmaresca Anglie a viitorului imaginată de Orwell, loteria naţională este condusă de Ministerul Belşugului. Uriaşele premii săptămânale fac din loterie singurul lucru la care prolii sunt cu adevărat atenţi:

Era deliciul, nebunia, tranchilizantul, stimulantul lor intelectual.

Când era vorba despre loterie, chiar şi oamenii care abia puteau să

citească şi să scrie păreau capabili de cele mai complicate calcule

Şi de cele mai uluitoare performanţe de memorie. Exista un întreg trib de oameni care trăiau numai vânzând sisteme, prognoze şi amulete de noroc.

în lumea reală de azi, tipurile de joc care sunt în cea mai mare dezvoltare sunt şi cele mai adictive. Jocurile online sunt cat se poate de potrivite pentru a suscita dependenţă: sunt inctante accesibile instant douăzeci şi patru de ore pe zi şi permit individului sa pace lungi perioade de timp, izolat, fără să aibă în apropiere pe cineva

care să-i spună să se oprească.

A avea părinţi, mai ales tată, dependenţi de joc este un fac

tor de risc ce poate duce la probleme legate de jocul de noroc Acestea sunt semnificativ mai răspândite printre copiii jucătorilor cu probleme. Un motiv evident este că atitudinile ş, [c] °^[0]^[nt]^ copiilor sunt puternic influenţate de cele ale părinţilor. Copii, care cresc într-o casă în care jocul este normal pot fi mai înclinaţi să încerce şi ei să-l practice. Dar unele dintre legăturile dintre mediul familial şi dependenţa de joc sunt determinate chiar de factor, gene tic studiile care au implicat gemeni au aratat ca zestrea gene a individului ii influenţează riscul de a deven, alcoolicTumaB^u dependent de heroină. Influenţele genetice asupra comportamen tuluîde joc sunt exprimate cel mai puternic în cele ma, severe cazuri de dependentă de joc. Una dintre numeroasele modalităţi prin care genele pot influenţa comportamentul de joc al unei persoane este reprezentată de efectele lor asupra receptorilor dopam,mc. din creier Aşa cum am văzut în capitolul 9, variaţiile moştenite ale genelor care codează receptorii dopaminic, potavea ur.mare impa asupra probabilităţii ca o persoană să devină dependenti de dro gum Acelaşi lucru este probabil adevărat şi pentru dependenţa

[JOCU]problemeTe legate de joc reprezintă numai.[u]£ comportamentale aflate în plină ascensiune in ^ bogate; facân din ce în ce mai mult rău. O altă asemenea ad.cţie este mancat în exces. De aceea vom trece de la joc la lăcomie.

LĂCOMIE

In cantitate moderată, mâncarea, ca şi alcoolul, poate fi o sursă infinită de plăceri, dar în exces poate fi fatală. Hrănirea este una dintre cele mai stabile surse de plăcere în viaţă. După Sigmund Freud, cea mai timpurie manifestare a ei, suptul la sân, este prima plăcere din viaţa fiecărui individ; tot el a afirmat şi că această experienţă timpurie ne rămâne „imprimată indelebil". Şi, totuşi, ni se aminteşte frecvent că o pandemie globală de obezitate este una dintre cele mai mari ameninţări cu care se confruntă omenirea. Nu o să vă potopesc cu statistici, o să spun doar că, potrivit datelor Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii, pe plan mondial, numărul de persoane supraponderale îl depăşeşte acum pe cel al indivizilor care nu au ce să mănânce. Obezitatea este evidentă în statele bogate, cum este Marea Britanie, unde unul din patru adulţi este acum obez, dar devine o problemă din ce în ce mai gravă şi în ţările în curs de dezvoltare.

O cauză primară a obezităţii este - ţineţi-vă răsuflarea - mâncatul în exces. Acesta este un exemplu primar de adicţie comportamentală, ceea ce o plasează într-o categorie similară cu dependenţa de jocurile de noroc. Mâncatul în exces se manifestă in forme variate, inclusiv îndoparea şi bulimia, toate având trăsăturile de bază ale adicţiei - în special dorinţa compulsivă şi pierderea controlului voluntar asupra comportamentului. Mâncatul în exces are multe mecanisme neurobiologice asemănătoare cu alte dependenţe comportamentale şi adicţii la substanţe. Când obezii poftesc ceva de mâncare, tiparele activităţii lor cerebrale seamănă cu cele văzute la creierele dependenţilor de droguri atunci când le este poftă de drogul lor.

Ca şi dependenţa de droguri, excesele alimentare sunt tulburări ale dorinţei. Persoanele care mănâncă în exces fac asta în principal deoarece au o dorinţă enormă de mâncare mai degrabă decât pentru că ar obţine o plăcere enormă mâncând-o. Dacă facem alimentele mai puţin plăcut

de mâncat, impactul asupra supraalimentării şi obezităţii este remarcabil de mic.

Există diferenţe între drogurile recreaţionale în funcţie de capacitatea lor de a genera dependenţă - o astfel de diferenţă există şi între alimente. Unele sunt mai periculoase decât altele. în capitolul 5 am aruncat în aer credinţa potrivit căreia ciocolata este adictivă, sugerând că unii dintre aşa-zişii ciocoholici au de fapt o dependenţa de zahăr. Există suficiente dovezi ştiinţifice că zahărul este o substanţă adictivă. Numeroase experimente au arătat că animalele pot fi determinate să devină dependente de zahăr, dându-li-se sporadic acces la cantităţi nelimitate de zahăr. Şobolanii cărora li se îngăduie să se îndoape cu băuturi şi mâncăruri dulci timp de douăsprezece ore pe zi şi apoi sunt deprivaţi de aceste substanţe în următoarele douăsprezece devin dependenţi. După câteva săptămâni de astfel de regim, consumul lor zilnic de zahăr se triplează.

Şobolanii care au devenit astfel dependenţi de zahăr prezintă semne-cheie ale adicţiei, inclusiv activarea persistentă a circuitelor dopaminice din regiunea nucleus accumbens din creier. Gustul dulce este suficient pentru a declanşa descărcarea de dopamină. Când aceşti şobolani se îndoapă cu zahăr, tiparele activităţii lor cerebrale seamănă cu cele observate după doze mari de droguri adictive. Ei mai prezintă şi alterări la nivelul expresiei genelor, similare celor văzute la dependenţii de droguri, mai ales în ceea ce priveşte codarea genetică a receptorilor dopaminergici din nucleus accumbens. O altă paralelă cu dependenţa de droguri ne arată că şobolanii dependenţi de zahăr prezintă simptome de sevraj atunci când sunt deprivaţi de zahăr. Simptomele sunt similare celor produse de se-vrajul de droguri puternic adictive, precum morfina sau nicotină. Sărmanul animal tremură cu toate lăbuţele, clănţăne din dinţi, se comportă anxios şi arată profund nefericit.

O trăsătură mai puţin evidentă a dependenţei de zahăr este preferinţa pentru alcool. Când şobolanilor dependenţi de zahăr li se dă acces liber la alcool, ei beau mai mult decât rozătoarele al căror consum de zahăr este normal. Această relaţie între dependenţa de zahăr şi consumul de alcool pare să funcţioneze în ambele direcţii: şobolanii care au ajuns să abuzeze de alcool, ca rezultat al îndopării cu alcool, tind să continue consumând mai mult zahăr. O conexiune

similară se constată şi la oameni. Marii băutori care se abţin de la alcool tind să consume mai mult zahăr, în timp ce îndoparea com-pulsivă cu mâncare este asociată adesea cu o creştere a consumului de alcool. Zahărul este desigur un carbohidrat, şi multi oameni care mănâncă în exces au descoperit că aceste substanţe sunt pentru ei călcâiul lui Ahile. O astfel de persoană este jurnalistul William Leith, autorul unor pasaje amuzante despre chiar obiceiul său de a manca disfuncţional. Leith, despre care s-a spus odată că ar trebui fotografiat şi pus în dicţionar la rubrica „îndopare", şi-a descris viaţa ca o lungă bătălie cu o serie de dependenţe, de alcool, de sex şi de diferite droguri recreaţionale. Dar cele mai teribile şi mai incontrolabile dorinţe au fost poftele de mâncare - în special de făinoase procesate. în cartea sa The Hungry Years, el mărturiseşte cât de mult se teme de foame. Cu cât se îngraşă mai mult, cu atât mai mult vrea să mănânce şi cu atât mai multă consolare îi trebuie. Din nefericire, consolarea trebuie să vină din partea carbo-hidraţilor - cel mai bine sub forma unor felii groase de pâine cu unt. Leith îşi reaminteşte un episod tipic de „frenezie cu tartine" în care, în căutarea remediului său carbohidratic, nerăbdarea lui era aşa de febrilă, încât nici nu mai suporta ca untul tare din frigider să se încălzească puţin, ca să poată fi tartinabil sau ca felia de pâine să se prăjească. îi frigea buza

după pâine, ca într-o frenezie de aspirat cocaină sau ca dependenţilor de tutun cărora le tremură buzele pentru o ţigară. Ca un drogat cu acul apropiindu-se de vena aflată în aşteptare, el are nevoie de pâine acum.

Samuel Johnson avea şi el probleme în a-şi controla apetitul pantagruelic. Prietenul său James Boswell făcea în 1763 această observaţie asupra comportamentului bunului doctor:

Nu am cunoscut în viaţa mea pe cineva care să se delecteze atât de mult cu o mâncare bună. Când stătea la masă, era total absorbit de ceea ce făcea; privirile-i erau aţintite în farfurie; dacă nu era într-o companie foarte înaltă, nu ar fi scos un cuvânt şi nu ar fi fost câtuşi de puţin atent la ceea ce spuneau ceilalţi până ce nu-şi satisfăcea apetitul, care era aşa de feroce şi se îndestula cu

o asemenea intensitate, încât în timp ce mânca i se umflau venele de pe frunte şi îi apăreau broboane de sudoare.

Doctorul Johnson era un mare amator de chiolhanuri. Dacă voia, se putea abţine complet de la mâncare sau vin timp de mai multe zile Dar când mânca şi bea, era imposibil să facă asta cu moderaţie. Prietenii se minunau cât de mult putea mânca Johnson când cina era bună şi li se părea greu de imaginat cum ar putea fi când 11 era cu adevărat foame. După câţiva ani, Johnson a renunţat complet la alcool. Când Boswell l-a întrebat de ce a făcut asta - dată fiind marea sa pasiune pentru vin -, doctorul a răspuns că i se părea că „este capabil să facă exces" şi a găsit că îi era mai uşor să nu mai bea alcool deloc. Pentru cineva care nu este încă prins în ghearele dependenţei, puterea voinţei încă mai poate face diferenţa.

Cei care mănâncă în exces şi li se pare imposibil să-şi modereze ingestia de hrană ar putea spera ceva de la un medicament relativ nou numit rimonabant, care inhibă unul dintre mecanismele biologice care controlează apetitul. Cumva surprinzător, acest

mecanism este legat de canabis.

în anii optzeci şi la începutul decadei următoare, oamenii de ştiinţă au descoperit că în creier sunt produse în mod natural molecule asemănătoare celor de canabis. Acestea, folosite pentru semnalizare în interiorul creierului şi în alte părţi ale corpului, sunt similare delta-9-tetrahidrocanabinolului sau THC, principalul ingredient psihoactiv al canabisului. Datorită similarităţii cu canabisul, acestea sunt cunoscute drept canabioide endogene. în creier exista multe regiuni receptoare care răspund specific acestor canabinoide. Efectele plăcute ale canabisului se datorează în principal faptului că THC-ul se cuplează cu aceşti receptori canabinoizi din creier. Drogul sintetic rimonabant blochează selectiv aceşti receptori, inhibând astfel efectul canabisului. Când fumătorii obişnuiţi cu marijuana au luat o singură doză de rimonabant, ca parte a unui experiment, efectele intoxicante ale canabisului au fost reduse cu aproximativ 40%. Dar ce are asta de-a face cu obezitatea? Unul dintre efecte e secundare ale canabisului este stimularea apetitului: fenomenul este

cunoscut printre consumatorii de canabis ca „pofta de ronţăit". Acest lucru se întâmplă deoarece receptorii canabinoizi din creier sunt implicaţi, printre altele, în reglarea apetitului. Stimularea

acestor receptori, de exemplu de către canabis, ne face să vrem să mâncăm. Pe de altă parte, rimonabantul blochează receptorii canabinoizi şi are efectul contrar. îl putem numi „anticanabis": taie apetitul şi reduce astfel ingestia de alimente.

Experimentele clinice au arătat că medicamentele inhibitoare ale canabinoizilor, precum rimonabantul, pot fi eficiente în combaterea exceselor alimentare şi obezităţii. Supraponderalii sau obezii care iau rimonabant mănâncă semnificativ mai puţin în fiecare zi şi, cu timpul, slăbesc. Efectele sunt modeste, dar este bine că ele există. Medicamentul are eficienţă maximă în reducerea consumului de alimente foarte gustoase, cum ar fi ciocolata, de exemplu. Au mai existat şi indicaţii promiţătoare, că rimonabantul ar putea reduce riscul maladiilor cardiovasculare şi ar ajuta la controlul diabetului de tip II. Suplimentar, se pare că ar reduce şi alte dorinţe, inclusiv pe cea de nicotină a fumătorului. Experimentele clinice au arătat că el îi poate ajuta pe fumători să renunţe la obiceiul lor. Dovezile sugerează că acei fumători care iau rimonabant prezintă o probabilitate mai mare de a se lăsa de fumat şi de a rămâne abstinenţi. Efectele de reducere a apetitului ajută la combaterea unei îngrijorări comune printre fumători, anume că se vorîngrăşa dacă se lasă de fumat. Fumătorii supraponderali tind să slăbească atunci când iau rimonabant.

Tot acest discurs întunecat despre dependenţă, obezitate şi diabet nu vrea să facă mâncatul mai puţin atrăgător. Un ospăţ ocazional nu duce pe loc la dependenţă, după cum nu duc la dependenţă nici o priză ocazională de cocaină sau o beţie ocazională. Timp de mu de am înainte ca psihologii să înceapă să studieze adicţia, oamenii se dedau la orgii cu excese de mâncare şi băutură. Ei făceau acest lucru în principal pentru plăcere, dar şi pentru că ospeţele sunt

unul dintre cele mai bune instrumente pentru etalarea statutului şi a bogăţiei.

Poate cel mai extrem exemplu de exces ostentativ a fost ospăţul lui Trimalchio, imaginat de scriitorul latin Petronius în Satyricon.

Trimalchio, un negustor nouveau-riche, este gazda unui banchet în care cuvântul de ordine este extravaganţa supremă. Printre hors d'oeuvres se aflau hârciogi glazuraţi cu miere şi mac; aceştia sosesc la masă pe un platou de bronz decorat cu farfurii de argint, în timp ce cântă orchestra, sclavii distribuie ouă de păuniţă. Oaspeţii îşi clătesc mâinile în vin - nu se aduce la masă niciun fel de apă -înainte de a trece la felul următor. Acesta cuprinde friptură de vită, testicule, rinichi, homar, gâscă şi chefal. Dansatoarele iau capacul de pe o tavă enormă, dând la iveală tot felul de orătănii umplute, ugere de scroafă, un iepure cu aripi şi peşti înotând într-un râu de sos picant. Apoi începe mâncarea adevărată. Este adusă o tipsie gigantică, escortată de dulăi spartani. Pe ea se află cel mai mare porc mistreţ care s-a văzut vreodată pe suprafaţa pământului, înconjurat de purceluşi din aluat. Un servitor taie o coastă a porcului şi dinăutru este slobozit un stol de mierle. Şi tot aşa. Oaspeţii mai au până să ajungă la desertul format din mierle din aluat umplute cu stafide, gutui şi gâşte grase.

Fantezia pofticioasă a ospăţului lui Trimalchio era numai o caricatură palidă a realităţii. Petronius era un oficial la Curtea împăratului Nero şi astfel a asistat frecvent la desfrâurile sale. Cel mai mare talent al lui nu era nici scrisul şi nici administraţia publică, ci urmărirea şi rafinarea plăcerii. Aceasta l-a făcut pe Nero să-l numească în postul oficial de arbitru al eleganţei, arbiter

elegantiae. lată cum îl descrie pe Petronius istoricul roman Tacitus:

îşi petrecea zilele dormind şi nopţile lucrând şi distrându-se.

De obicei, fundamentul succesului este munca, dar la el era lenea.

Spre deosebire de majoritatea oamenilor care-şi risipesc banii, despre el nu se spunea că ar fi un senzual extravagant, ci unul care făcea din lux o artă rafinată.

Lui Petronius i s-a ordonat să se sinucidă în anul 66, după ce a fost acuzat de conspiraţie împotriva împăratului. El a încercat să transforme însuşi actul suicidului său într-o faptă elegantă, cu stil, care i-ar face de ruşine pe mulţi actori. După ce şi-a deschis venele, le-a legat şi apoi le-a redeschis de repetate ori, şi aşa s-a stins, bucu-rându-se de compania prietenilor lui în tot acest timp. Chiar dacă a sângerat lent, până la moarte, Petronius a reuşit să savureze şi o cină bogată şi un pui de somn, înainte de a se stinge, în cele din urmă.

5atyneon era, aşa cum sugerează numele, o satiră. Dar o satiră despre care romanii acelor vremuri ar fi spus că era foarte aproape de realitate. Cinele romane erau evenimente teatrale care puteau dura ore în şir. Gazdele se străduiau să sporească plăcerile senzuale ale mâncării şi vinului folosindu-se de muzică, decoraţiuni elaborate şi miresme minunate, din uleiuri parfumate şi plante aromatice. Cetăţenii romani obişnuiţi savurau cu enormă plăcere mâncarea şi vinul bun. Aveau bucătari faimoşi şi scriitori specializaţi în mâncare. Prima carte de bucate cunoscută a fost scrisă de un gourmet roman numit Apicius, în primii ani ai secolului I d.Hr. Se numea Despre gătit (De re coquinaria) şi conţinea câteva sute de reţete.

După căderea Imperiului Roman, au urmat peste o mie de ani de ariditate culinară, până când Renaşterea a revitalizat aprecierea mâncării, în timp ce redescoperea texte antice precum Despre gătit de Apicius. Revenise gastronomul. După o lungă perioadă de indiferenţă ascetică faţă de plăcerile senzuale, a devenit din nou acceptabilă savurarea deliciilor oferite de mâncare şi vin. O carte foarte influentă a acestei perioade era tratatul scris de savantul umanist Bartolomeo Platina în secolul al XV-lea, numit Despre dreapta plăcere şi sănătate (De honesta voluptate et valetudine). Lucrarea lui Platina reflecta punctul de vedere secular, conform căruia era legitim ca oamenii să obţină plăcere din mâncare şi băutură. Savurarea mâncării şi a vinului bun nu mai era un păcat.

în Anglia, atitudinile faţă de mâncare au tins să pună accentul pe cantitate în detrimentul calităţii, lată, de exemplu, ce au mâncat la cina de vineri, 11 noiembrie 1791, clericul James Woodforde şi oaspeţii săi:

Azi la Weston House am avut la cină puţin somon proaspăt şi merlani, supă de viţel, pui fript şi cap de porc, o pulpă de berbec, muşchi de porc, măruntaie de gâscă şi zarzavaturi. La felul doi,'

o pereche de fazani şi una de potârnichi la frigare, budincă de lămâie, budincă de brânză, jeleu, cupe de biscuiţi şi nişte prăjiturele. La desert, pere şi mere, migdale şi stafide, nişte cofeturi de India, măsline.

De băut: Claret, Teneriffe şi vinuri de Porto. Domnul William Beauchamp a dormit şi a sforăit o grămadă după cină şi după ce s-au retras doamnele.

Ultimul cuvânt în privinţa acestui subiect trebuie să-i aparţină lui Jean-Anthelme Brillat-Savarin, primul şi probabil cel mai mare gastronom. Cartea sa din 1825, Fiziologia gustului, este bogată în înţelepciune referitor la mai multe chestiuni, inclusiv plăcerile, somnul şi desigur gastronomia; ea a reuşit să ridice plăcerile mesei la rangul de artă.

Brillat-Savarin nu considera că gastronomia este o distracţie rară pentru elite; dimpotrivă, o vedea ca nimic mai mult decât preferinţa acordată lucrurilor cu gust bun în detrimentul celor care nu au gust bun. El a dat numeroase motive bune pentru care mâncarea este o sursă de plăcere deosebit de bogată şi accesibilă. Ea poate fi savurată oricând şi în orice circumstanţe de oameni de toate vârstele. Nimeni nu oboseşte din cauza ei. Simţim o dorinţă naturală să mâncăm de două sau trei ori în fiecare zi. Ne bucurăm mai mult de mâncare dacă ne aflăm în compania altor oameni, dar ea ne poate consola şi când suntem singuri. Ea lasă amintiri durabile. Şi ştim că ajută la bunăstarea noastră. Chiar dorinţa de a mânca poate fi o plăcere, atât timp cât nu se ajunge la foamea reală. Dincolo de plăcerile mâncării şi ale băuturii se află plăcerile mesei, prin care Brillat-Savarin înţelegea savurarea conştientă a mâncării şi a vinului bun în compania unor prieteni buni. Aceste plăceri universale, spune el, diferenţiază omul de alte animale.

DEZAPROBARE ŞI PROHIBIŢIE

Plăcerea este un păcat, iar uneori păcatul este plăcere.

Byron, Don Juan (1819-1824)

Se spune că trăim într-o lume luminată, în care plăcerilor senzuale li se poate da curs liber. Majoritatea locuitorilor planetei dispun acum de mai multă cunoaştere şi mai multă bogăţie decât în trecut şi au suficient timp liber şi libertatea de a se bucura de fructele plăcerii. Acei victorieni nebuni pot să fi crezut că vor orbi, vor înnebuni şi se vor ruina dacă se dedau plăcerilor, dar acum noi ştim mai bine. Cel puţin asta este teoria. Realitatea este însă cu totul alta.

Plăcerea vine împachetată în văluri de anxietate, vină, dezaprobare şi prohibiţie. Ne oferim plăcere, dar simţim remuşcâri sau nelinişte pentru sănătatea noastră. Experţii, guvernele şi media ne bat la cap să bem mai puţin, să mâncăm mai puţin, să fumăm mai puţin şi să jucăm mai puţin. Orice este distractiv pare să fie dăunător şi de aceea trebuie evitat. Şi nici măcar să nu vă gândiţi să încercaţi ceva ilegal. Aproape orice persoană ţine regim sau încearcă să renunţe la vreun obicei, în timp ce clinicile de reabilitare şi scriitorii de cărţi de autoajutorare o duc excelent. Majoritatea fumătorilor nu vor să fumeze şi oricum obţin prea puţină plăcere din adicţia lor

autodistructivă. Cei mai mulţi băutori se bucură de păhărelul lor, dar se tem că se omoară lent. Când ne răsfăţăm cu puţin hedonism, ne simţim obligaţi să ne justificăm altfel decât făcând apel la plăcere: o facem pentru a scăpa de stres sau pentru dezvoltarea personală, dar niciodată pentru că ne place. Suferim pentru plăcerea

noastră. O, cât de mult suferim!

De-a lungul timpului, credinţa că urmărirea plăcerii duce inexorabil la boală, depravare şi decădere morală a motivat multe eforturi de a o controla sau eradica, fie prin edicte religioase, fie prin braţul lung al legii. Puritanii au încercat mereu să salveze sufletele hedoniste, dacă nu şi sănătatea lor fizică, prin limitarea plăcerilor. Ei au făcut acest lucru timp de mii de ani şi continuă să o facă şi astăzi. Formele particulare ale plăcerii pe care încearcă să le limiteze s-au schimbat de-a lungul secolelor, dar credinţa de bază rămâne aceeaşi.

Dezaprobarea căutării plăcerii este accentuată, mai departe, de neînţelegerea reciprocă dintre diferitele clase sociale. Elitele au privit mereu cu condescendenţă plăcerile celor inferiori social şi intelectual. Obiceiurile sofisticate, care necesită educaţie şi bogăţie, sunt simboluri ale statutului. în Grecia antică, filozofii afirmau că fericirea adevărată poate veni doar de la căutările libere ale minţii. Aristotel privea plăcerea ca fiind inerent bună, dar ideea sa referitor la ce constituie plăcere era în mod clar cerebrală. Plebea se putea distra cu sex şi băutură, în timp ce elitele operau pe un plan superior. în Marea Britanie de la începutul secolului XX, adulterul, jocurile de noroc şi alcoolul erau privite deseori cu o afecţiune tolerantă dacă cei care le practicau erau membri ai aristocraţiei. Aşa cum a sublimat Jeffrey Bernard, era întotdeauna

acceptabil ca domnul elegant care mergea la un musical, cu joben şi baston, să fie atât de beat, încât să se sprijine de un felinar. Dar era cu totul altceva dacă era vorba despre un muncitor. La începutul secolului XXI, celebrităţile sunt răsplătite - literal - pentru că se complac în comportamente hedoniste care ne-ar face pe noi, toţi ceilalţi, nişte paria.

Pentru cei aflaţi în poziţii de autoritate, masele pornite în căutarea plăcerii carnale pot reprezenta o ameninţare la adresa ordinii stabilite. Cel mai bun mod de a menţine autoritatea este de a

controla respectivele plăceri. împăraţii romani făceau acest lucru oferindu-le cetăţenilor „pâine şi circ", sub forma mâncării ieftine şi a distracţiilor publice copioase.[1] George Orwell explorează această relaţie inconfortabilă dintre plăcere şi putere în 1984, o carte ce rămâne ciudat de relevantă. Partidul conducător totalitar înţelege că prin controlarea plăcerilor poporului poate controla şi gândurile, şi acţiunile acestuia. Plăcerile sexuale reprezintă o ameninţare aparte, deoarece îi încurajează pe bărbaţi şi pe femei să aibă legături emoţionale cu altcineva în afară de partid. Răspunsul este simplu: înlăturarea oricărei plăceri din actul sexual. Lumea distopică a lui Orwell este un loc puritan în care sexul este privit ca o procedură uşor neplăcută, asemănătoare unei disme. Singurul motiv acceptabil pentru a face sex este pentru a avea copii care vor fi în serviciul partidului. Un oficial al partidului proclamă: „Vom aboli orgasmul. Neurologii noştri lucrează deja la asta."

De-a lungul timpului, religia a exercitat o puternică influenţă constrângătoare asupra atitudinilor faţă de plăcere şi de căutare a plăcerii. încercarea de parafrazare a vastei panoplii de credinţe religioase este plină de pericole, în toate sensurile. Totuşi, este posibil să discernem unele teme comune. Marile religii ale lumii au descurajat sau interzis, toate, anumite forme specifice de comportament plăcut, fie etichetându-le ca fiind dăunătoare, fie considerându-le imorale, fie din ambele motive. Unele autorităţi religioase au mers şi mai departe, susţinând că anumite activităţi plăcute, precum sexul recreaţional, sunt păcate care vor fi pedepsite în viaţa de dincolo. Pe unii credincioşi, în cer îi vor aştepta delicii inimaginabile; între timp, pe pământ, ei trebuie să-şi înfrâneze poftele animalice. Plăcerea trebuie să aştepte.

Teologia creştină timpurie nu a negat complet legitimitatea plăcerii, dar a prezentat-o într-o lumină proastă. La fel ca alte religii, ea a susţinut că anumite plăceri ale cărnii trebuie total evitate şi toate trebuie evitate dacă sunt în exces. Pentru cei care caută sfaturi scrise. Biblia oferă indicii clare. De exemplu, Vechiul Testament ne spune „Nu fiţi printre cei care beau vin; printre răzvrătiţii mâncători de carne."

Dar ce se întâmplă cu plăcerea sexuală? Vechiul Testament conţine multe texte explicite privind sexualitatea umană şi nu toate sunt dezaprobatoare. Cea mai sexuală carte din Vechiul Testament este Cântarea Cântărilor a lui Solomon. Versurile sale sunt atât de încărcate de erotism, încât învăţătorii creştini timpurii recomandau să nu fie citite de persoane sub vârsta de treizeci de ani.[2] Prin comparaţie, Noul Testament spune relativ puţin despre sex şi ceea ce spune este afirmat pe un ton sobru. Sfântul Pavel ne sfătuieşte simplu să „fugim de fornicaţie".

Marile religii sunt în mare parte tolerante, dacă nu chiar încurajatoare în atitudinile lor faţă de plăcerea sexuală a unui bărbat cu soţia sa. Totuşi, ele tind să nu fie la fel de tolerante faţă de

multe alte forme ale activităţii sexuale. Vechiul Testament spune clar, de pildă, că sexul între bărbaţi este greşit:

Să nu te culci cu bărbat, ca şi cu femeie; aceasta este spurcăciune.

De se va culca cineva cu bărbat ca şi cu femeie, amândoi au făcut nelegiuire şi să se omoare amândoi, căci vinovaţi sunt."

Termenul sodomie, care este echivalat acum cu actul sexual anal, derivă din povestea Facerii, în care Dumnezeu i-a distrus pe locuitorii Sodomei, deoarece au comis un act nespecificat, dar nefiresc. Implicit, crima sodomiţilor era violul homosexual, deşi Facerea este vagă în privinţa detaliilor. Până în Evul Mediu, conceptul de sodomie a ajuns să cuprindă o serie largă de acte sexuale nonprocreative care erau considerate nefireşti, printre care se numără sexul oral, „sexul între picioare" şi sexul între femei. Dezaprobarea severă a sexului nonprocreativ a ajuns în America odată cu primii colonişti europeni, concretizându-se într-o legislaţie în care sodomia era ilegală şi, în unele cazuri, era pedepsită cu moartea. Sodomia, deseori definită foarte larg, a rămas ilegală în mai multe state americane până

’ Leviticul 18, 22 (n. tr.). " Leviticul 20, 13 (n. tr.).

în 2003, când Curtea Supremă a Statelor Unite a decis că legile antisodomie sunt neconstituţionale.

Dar ce spune islamul? Ca şi creştinismul şi iudaismul, islamul prezintă o viziune pozitivă despre sexul între bărbaţi şi femei în cadrul căsătoriei, în timp ce dezaprobă multe alte forme de activitate sexuală.[3] Coranul afirmă clar că fornicaţia şi adulterul sunt interzise, ca şi orice altceva care ar încuraja fornicaţia şi adulterul, precum pornografia sau hainele seducătoare. Şi homosexualitatea este interzisă; conform unui învăţat musulman, ea este un „act pervertit, o inversare a ordinii naturale, o corupere a sexualităţii bărbatului şi o crimă împotriva drepturilor femeilor". Dar, în timp ce Coranul condamnă actele homosexuale, el nu prescrie o pedeapsă specifică.

Dar drogurile? Biblia este tăcută în privinţa drogurilor recreaţionale, altele decât alcoolul, care este menţionat frecvent şi deseori aprobator. Se pune accentul pe moderaţie, nu pe prohibiţie. De pildă, Vechiul Testament spune că Dumnezeu ne-a dat „vinul care a bucurat inima omului". Sfântul Pavel ne atenţionează împotriva băutului în exces, declarând că beţivii nu vor moşteni împărăţia lui Dumnezeu. Totuşi, el recomandă vinul în scopuri medicinale, sfă-tuindu-i pe credincioşi să „nu mai bea apă, ci să folosească puţin vin pentru stomac şi durerile sale". Atitudinea destul de relaxată a creştinismului faţă de alcool a fost interpretată liberal de unii dintre credincioşi. Geoffrey Chaucer nu a fost deloc reverenţios faţă de comportamentul clericilor medievali beţivi: în The Summoner's Tale, el vorbeşte despre preoţi graşi, cu mers legănat care „put a vin ca sticlele din raft".

Spre deosebire de creştinism şi iudaism, poziţia islamului faţă de alcool şi alte droguri ce provoacă intoxicaţie este lipsită de echivoc: acestea sunt interzise. Din secolul al Vll-lea, islamul a fost singura religie majoră care interzice complet credincioşilor să bea. lată versetul relevant

din Coran, în care Allah interzice drogurile ce provoacă intoxicaţie, alături de jocurile de noroc şi divinaţia cu săgeţi:

O, voi cei care credeţi! Vinul, jocul de noroc, idolii şi săgeţile

pentru prezicere sunt numai murdării din lucrătura lui Şeitan. Deci

feriţi-vă de ele ca să izbândiţi! Doară Şeitan doreşte să semene între voi duşmănie şi ură, prin vin şi jocuri de noroc şi să vă abată de la pomenirea lui Allah şi de la rugăciune. Oare nu vă veţi opri voi de la acestea? (5: 90-91)

învăţaţii musulmani sunt de acord că nu există nicio ambiguitate în interpretarea acestei reguli. Băuturile alcoolice şi alte substanţe care provoacă intoxicaţie trebuie evitate.

Poziţia islamică privind drogurile stimulante nicotină şi cofeină este mai puţin clară. Există mai multe grade de dezaprobare în islam. Tutunul nu este interzis explicit, deşi mulţi învăţaţi islamişti susţin că el intră în categoria lucrurilor prohibite deoarece deteriorează sănătatea fizică. Fumatul rămâne totuşi prevalent în ţările islamice. Consumul de cafea, şi deci de cofeină, este liber.

Băutul cafelei îşi are originea în lumea islamică şi rămâne un obicei răspândit aici. Ea este, însă, interzisă credincioşilor lui lisus Hristos ai Sfinţilor din Ultima Zi, adică mormonilor. Această religie, care numără aproximativ treisprezece milioane de adepţi în toată lumea, cheamă la abstinenţă completă de cafea şi ceai. Conform doctrinei mormone, cafeaua este nesănătoasă moral şi spiritual şi trebuie evitată. Stricto sensu, ea proscrie consumul „băuturilor fierbinţi". Secţiunea relevantă din doctrină susţine că „băuturile fierbinţi nu sunt pentru corp sau burtă". în anul 1883, când se spune că doctrina a fost revelată profetului şi fondatorului religiei, Joseph Smith, cafeaua şi ceaiul erau singurele „băuturi fierbinţi" disponibile, aşa că Biserica a interpretat astfel cuvintele lui Smith. Descoperirea ulterioară conform căreia cafeaua şi ceaiul conţin drogul psihoactiv cofeină a generat o controversă teologică, nerezolvată încă, în privinţa faptului dacă mormonii ar trebui să evite toate băuturile ce conţin cofeină sau doar ceaiul şi cafeaua. Biserica nu a adoptat o poziţie oficială privind cola şi alte băuturi cofeinizate, deşi unii dintre liderii săi i-au sfătuit pe credincioşi să le evite. Este vorba, firește, despre o dilemă pentru toate bisericile, atunci când au de-a face cu forme de păcat care au fost stabilite după ce s-au scris regulile.

Cât de eficientă este dezaprobarea sau prohibiţia religioasă în constrângerea comportamentului hedonist al oamenilor cu voinţă slabă? Influenţa credinţei religioase asupra activităţii sexuale rămâne reală şi cuantificabilă. De pildă, un studiu recent efectuat pe femei tinere a arătat că indivizii foarte religioşi sunt mai predispuşi să aibă atitudini negative faţă de sexul recreaţional şi să se simtă vinovaţi pentru că se masturbează. în comparaţie cu alte persoane mai puţin religioase, aceste femei aveau mai puţini parteneri sexuali şi erau mai puţin dispuse să aibă acte sexuale. Statele Unite ale Americii, unde a fost efectuat acest studiu, sunt o naţiune mult mai religioasă decât Marea Britanie sau majoritatea ţărilor europene. Nouă din zece americani cred în Dumnezeu sau într-o forţă supremă, opt din zece cred în miracole, şapte din zece spun că sunt dispuşi să moară pentru credinţele lor religioase şi şase din zece sunt convinşi că relatarea din

Facere despre cum a fost creată lumea în şase zile este adevărată literal. Prin contrast, Marea Britanie este una dintre cel mai puţin religioase naţiuni de pe planetă, cu aproape o treime din adulţi care cred că lumea ar fi mai paşnică fără religie.

Deşi interzicerea sexului recreaţional, a drogurilor şi a altor forme de căutare a plăcerii previne, neîndoielnic, o mare parte din activităţile hedoniste, pofta de plăcere capătă uneori prioritate. Din când în când, chiar şi unii lideri religioşi care au combătut depravarea se dovedesc a avea picioare de lut. Pentru a cita doar unul dintre numeroasele exemple, unul dintre predicatorii americani celebri, reverendul Ted Haggard, a demisionat în 2006 din poziţia sa de şef al Asociaţiei Evanghelice Naţionale, după ce în presă au apărut acuzaţii privind consumul de droguri şi sexul homosexual extramarital cu un prostituat. Demisia sa a venit după ce o fostă escortă masculină a susţinut că Haggard l-a plătit pentru sex, răspunzând la un anunţ de pe site-ul rentboy.com. Acuzatorul său a susţinut mai departe că Haggard i-a cerut să procure metamfetamină, un drog foarte puternic şi ilegal. Reverendul a negat iniţial acuzaţiile, dar ulterior a recunoscut că a vrut un „masaj şi că a cumpărat droguri. După o scurtă perioadă în care a stat deoparte, Haggard a revenit în anul 2007, încurajat de susţinătorii săi, afirmând că s-a „vindecat" de homosexualitate.

Apetitul uman aproape universal pentru droguri recreaţionale are o istorie similară de ocolire a prohibiţiei religioase. Timp de secole, oamenii din lumea islamică au continuat să consume alcool şi alte substanţe intoxicante plăcute, chiar dacă erau categoric proscrise. Numeroşi scriitori arabi şi persani au scris versuri despre deliciile vinului, printre ei numărându-se Abdullah Ibn al-Mu tazz, un poet arab care a trăit între 861 şi 908:

Slavă Domnului, luna nouă,

Ramadanul a trecut.

Repede, scoateţi vinul...

O aparentă sfidare a doctrinei islamice privind alcoolul poate fi găsită în poezia lui Omar Khayyam, astronomul, matematicianul şi poetul persan care a trăit între 1048 şi 1131. Opera cea mai cunoscută a lui Khayyam sunt Catrenele. Traducătorul său victorian, Edward Fitzgerald, a rezumat tema astfel: „Beţi - căci luna va deveni deseori rotundă pentru a ne căuta în grădină şi nu ne va găsi.

Cu alte cuvinte, ar trebui să luăm plăcerea de oriunde o găsim, inclusiv din alcool. Scepticismul implicit din poezia lui Khayyam l-a făcut să fie interogat deseori de oficialităţile religioase. Până la urmă, a fost obligat să facă un pelerinaj la Mecca pentru a dovedi că este într-adevăr un musulman credincios.

Alcoolul, nicotină şi cofeina nu au fost singurele droguri recreaţionale populare în lumea islamică. Haşişul şi opiul erau consumate pe scară largă, în ciuda instrucţiunilor clare ale liderilor religioşi privind faptul că erau interzise. în secolul al Xlll-lea, Marco Polo şi alţi călători europeni au descris o celebră sectă şiită din Persia şi Siria care consuma extensiv haşiş în riturile sale religioase şi, în consecinţă, a ajuns să fie cunoscută drept Hashishin. Aventurile ucigaşe ale

Hashishinilor au dat naştere cuvântului modern asasin, deşi nu există nicio dovadă că ei ar fi folosit drogul ca să-i ajute să ucidă, într-adevăr, consumarea haşişului era interzisă explicit înaintea unei misiuni, probabil din motivul practic că efectele sale calmante ar fi suprimat, în loc să o stimuleze, pofta de sânge a consumatorului.

Contribuţia drogului se făcea simţită anterior, pentru a-i atrage pe tinerii impresionabili în sectă.

în Egiptul medieval, o grădină a plăcerilor de lângă Cairo a devenit celebră pentru haşiş şi pentru „toate faptele abominabile ce pot fi concepute . Autorităţile au emis legi stricte împotriva consumului de haşiş, au distrus grădina plăcerilor şi i-au pedepsit pe toţi cei pe care i-au găsit vinovaţi de consum de drog, scoţându-le dinţii. în câţiva ani, consumul de haşiş a explodat. în secolul al XlX-lea, opiul era consumat pe scară largă în Turcia islamică; Mordecai Cubitt Cooke a notat că opiul era produs deseori în forma unor prâjitu-rele, pe care se imprimau cuvintele Mash Allah („lucrarea sau darul lui Dumnezeu").

Consumul de droguri recreaţionale rămâne o problemă în anumite părţi ale lumii musulmane, inclusiv în republicile islamice Afganistan şi Iran. Afganistanul, unde opiul se cultivă de mii de ani, este sursa celei mai mari părţi din opiul şi heroina din lume. O parte este consumat de populaţia indigenă, administrarea de heroină intravenos este în creştere. Consumul de droguri este o problemă majoră şi în Iran, unde alcoolul este interzis de lege şi religie, dar drogurile opiacee sunt folosite frecvent ca sursă de plăcere. Studii relativ recente din Iran au arătat că 2-3% dintre adulţi şi elevii de liceu recunosc că au folosit heroină cel puţin o dată în viaţă. Cercetătorii iranieni au estimat că există între 200 000 şi 300 000 de consumatori de droguri intravenoase în ţara lor.

în mod paradoxal, credinţele religioase puternice pot permite uneori individului să consume droguri psihoactive care altminteri ar fi ilegale. în 2006, Curtea Supremă a Statelor Unite a decis că membrii bisericii Uniâo do Vegetal din New Mexico nu trebuie să respecte legislaţia antidroguri. Credinţa specială a membrilor bisericii le cerea să bea un ceai ce conţine drogul intens halucinogen dime-tiltriptamină (DMT), care în Statele Unite este catalogat drept drog din categoria I. (Efectele psihoactive ale DMT au fost descrise ca: „încarcă universul în tun; ţinteşte creierul; trage.") Curtea Supremă a decis că membrii bisericii trebuie să aibă voie să importe şi să consume drogul în cadrul ceremoniilor lor religioase. Richard Dawkins

a pus în discuţie această decizie cu ajutorul hotărârii Curţii Supreme din 2005 conform căreia bolnavii de cancer care folosesc canabis pentru a-şi alina durerile şi greaţa sunt pasibili de pedeapsă.

Autorităţile seculare, ca şi cele religioase, au căutat mereu să controleze sursele principale de plăcere senzuală ale societăţii. Ele au făcut acest lucru în numele religiei, moralităţii sau sănătăţii publice şi mai puţin explicit ca un mod foarte lucrativ de a strânge bani. Principalele lor unelte au fost legile şi taxele. Succesul a fost controversat, iar consecinţele de cele mai multe ori neprevăzute.

în Anglia, legislaţia privind controlarea vânzărilor de alcool a fost introdusă la mijlocul secolului al XVI-lea de către regele Edward al Vl-lea.

Ea limita numărul de hanuri care puteau vinde vin, dar nu restricţiona orele de deschidere. în deceniile următoare, sub domnia reginei Elisabeta I, tavernele englezeşti au plătit taxe uriaşe Coroanei. La sfârşitul secolului al XlX-lea, taxele pe alcool, tutun şi ceai reprezentau aproape jumătate din venitul brut al guvernului britanic.

Eforturile serioase de a reduce consumul de alcool au început la începutul secolului al XlX-lea. Mişcările ce promovau temperanţa în Marea Britanie şi Statele Unite erau conduse de lideri religioşi care considerau că demonul băutură este malefic. Scopul lor nu era de fapt temperanţa, ci a le interzice oamenilor să bea. Abstinenţa totală era considerată ca fiind singura modalitate de evitare a prăbuşirii. Campania de restricţionam a consumului de alcool a primit un sprijin energic în Statele Unite, iar în 1851 Maine a devenit primul stat uscat din Uniune. Se fondau oraşe noi pentru cei care beau exclusiv ceai. Scriitorul H.L. Mencken l-a descris ulterior pe tipicul activist al temperanţei ca pe un „filistin cenuşiu bântuit de bătaia de joc a fericirii altora".

Una dintre cele mai puternice reprezentante ale mişcării anti-alcool din America a fost Carrie Amelia Nation. Primul ei soţ a murit din cauza băuturii, lăsând-o pe Nation cu o scârbă enormă pentru alcool şi pentru bărbaţi, pe care îi dispreţuia, considerându-i nişte „demoni îmbibaţi de nicotină, mânjiţi de bere, plini de whisky, cu ochii roşii". La sfârşitul secolului al XlX-lea, mişcarea pentru tem-peranţâ a convins mai multe state să interzică alcoolul, dar legea

a fost întâmpinată cu dispreţ. Nation şi activistele ei din Uniunea Creştină a Femeilor pentru Temperanţă au pichetat mai multe baruri, dar efectele au fost minime. De aceea ea a decis să ia legea în propriile mâini: a dat buzna într-un bar din propriul oraş. Medicine Lodge, Kansas, şi a început să-l facă praf. După aceea Nation a atacat mai multe baruri din ţară. A fost arestată de zeci de ori pentru „securizările sale, aşa cum le numea, şi a fost şi închisă. Vânzarea ca suvenir a unor securi de genul celei folosite de ea pentru a distruge barurile a ajutat-o să-şi plătească numeroasele amenzi. Carrie Nation a fost, după propriile ei cuvinte, „un buldog alergând la picioarele lui lisus, lătrând la ceea ce nu-i place".

Campania pentru prohibiţie a avut un punct culminant în timpul Primului Război Mondial, când guvernele de pe ambele părţi ale Atlanticului s-au temut de impactul alcoolului asupra productivităţii industriei de armament. în anul 1915, guvernul britanic a impus o serie de restricţii, printre care scăderea conţinutului de alcool al băuturilor, obligarea cârciumilor să închidă după-amiaza şi interzicerea vânzării de băuturi pe credit. Aceste măsuri şi altele asemenea au dus la reduceri dramatice ale consumului de alcool, ale crimelor legate de alcool şi ale deceselor cauzate de boli de ficat.

Statele Unite au mers şi mai departe. în anul 1918, la Congresul Mondial al Prohibiţiei de la Ohio, vorbitorii au cerut ca ţările europene să fie forţate să interzică alcoolul, ca o condiţie a primirii de asistenţă economică americană pentru reconstrucţia de după război, în anul 1919, un proiect de lege care viza interzicerea alcoolului a fost respins prin veto de preşedintele Woodrow Wilson. El i-a criticat pe „ipocriţii mizerabili" din Congres care încercau să impună legea cu sprijinul bisericilor şi al industriei. Congresul a contracarat imediat veto-ul lui Wilson, iar în ianuarie 1920 Actul Volstead a introdus în forţă al 18-lea Amendament al Constituţiei Statelor Unite. Prin acest amendament devenea ilegal pentru americani să producă, să vândă, să

transporte, să importe, să exporte sau să posede vreo băutură alcoolică ce conţinea mai mult de 0,5% alcool la volum.

La câteva ore de la intrarea în vigoare a noii legi, crima organizată a găsit moduri lucrative de a o încălca. Stocurile existente înainte de prohibiţie au început să fie furate şi a luat naştere o întreagă industrie subterană care producea alcool ilicit. Comerţul de alcool de contrabandă a dus la înflorirea culturii gangster din anii douăzeci şi treizeci şi la răspândirea corupţiei în cadrul agenţiilor de impunere a legii şi de justiţie penală. O consecinţă mai puţin previzibilă a valului mare de alcool de pe piaţa neagră a fost schimbarea sistematică a tiparului de consum, de la bere şi vin la spirtoase, care erau mai uşor de transportat şi de ascuns. Prohibiţia era scurtcircuitată chiar şi legal — în special de doctori, cărora li se permitea să prescrie whisky sau vin în scopuri medicale. Conform unei relatări din epocă, medicii americani se foloseau de acest lucru pentru a elibera peste treisprezece milioane de reţete pentru alcool pe an.

Scăderea consumului de alcool care a rezultat în urma prohibiţiei a ajutat, fără îndoială, la îmbunătăţirea sănătăţii publice. Dar efectele asupra sănătăţii nu au fost în exclusivitate pozitive. Una dintre numeroasele consecinţe neprevăzute ale prohibiţiei a fost seria de oameni morţi sau răniţi grav pe care i-a lăsat în urmă. Dorinţa durabilă de intoxicare i-a făcut pe mulţi americani să apeleze la diverse substitute periculoase, printre care alcoolul distilat acasă, antigel, fluide de îmbălsămare şi medicamente. Rezultatele au fost uneori dezastruoase, zeci de oameni murind la o singură petrecere, prin otrăvire. Timp de treisprezece ani, cât a durat prohibiţia, mii de oameni au murit sau au rămas cu sechele permanente din cauza substitutelor toxice ale alcoolului. Consecinţele nefaste ale prohibiţiei continuă să se manifeste în ţările în care alcoolul este interzis din motive religioase. De exemplu, Arabia Saudită are probleme serioase cu cei care beau apă de colonie în loc de alcool. Presa saudită a relatat în 2006 că băutul apei de colonie este una dintre cele mai răspândite forme de consum de droguri din regat. Apa de colonie conţine metanol, care este foarte toxic şi care poate cauza orbire şi moarte. în America prohibiţiei din anii douăzeci, altă consecinţă neintenţionată a interzicerii principalului drog recreaţional al naţiunii a fost o creştere acută a consumului de droguri alternative, printre acestea numărându-se canabisul, morfina, cocaina, eterul şi cofeina. Consumul de cafea a explodat literalmente în timpul prohibiţiei.

Experimentul nefericit al Americii cu prohibiţia s-a încheiat în 1933, când Franklin D. Roosevelt a devenit preşedinte. Roosevelt a susţinut abrogarea prohibiţiei şi a câştigat detaşat. Al 18-lea Amendament şi Actul Volstead au fost anulate. Unii spun că motivul real din spatele abrogării prohibiţiei nu a fost lipsa de popularitate, nici răul cauzat de faptul că încuraja crima organizată şi corupţia, ci mai degrabă nevoia presantă de a strânge taxe într-o naţiune handicapată de criza economică. Statele Unite ale Americii continuă să aibă o relaţie de dragoste-ură cu alcoolul, ca şi cu armele.

Spre deosebire de alte droguri recreaţionale, alcoolul nu a fost niciodată un candidat serios pentru prohibiţia internaţională sau globală. Accentul a fost pus, de către majoritatea guvernelor, pe limitarea răului pe care-l provoacă sănătăţii publice, în timp ce continuă să se bucure de fructele bogate ale taxelor. Revenirea prohibiţiei pare improbabilă în ţările occidentale. într-adevăr. Marea Britanie a mers în direcţia opusă, relaxând legile de licenţă astfel încât alcoolul

poate acum să fie vândut tot timpul. Uşurarea accesului la alcool a fost însoţită de o creştere a numărului de oameni internaţi la spital noaptea din cauza problemelor cauzate de alcool. îngrijorarea tot mai mare privind răul social cauzat de alcool poate determina guvernele să impună restricţii mai severe asupra disponibilităţii şi consumului acestuia, chiar dacă nu îl vor interzice făţiş.

Interzicerea altor droguri recreaţionale a avut un oarecare efect de micşorare a consumului. în cazul în care cocaina sau canabisul ar fi legalizate mâine, consumul lor ar creşte neîndoielnic, ca şi răul asociat cu acest consum. Totuşi, prohibiţia este cu siguranţă o sabie cu două tăişuri. în timp ce limitează răul cauzat de drogurile periculoase, ea poate da naştere unor probleme conexe, aşa cum a demonstrat experienţa americană cu alcoolul. Una dintre cele mai rele este crima organizată care rezultă din trecerea comerţului pe piaţa neagră. Crima legată de droguri a provocat nenumărate daune fizice şi economice în toată lumea şi a subminat chiar ţesătura socială a anumitor ţări. în Marea Britanie, de pildă, se crede că aproape jumătate dintre delictele împotriva proprietăţii sunt legate de obţinerea de bani pentru cumpărarea drogurilor ilegale şi că vânzarea de

droguri este unul dintre principalii factori care au amplificat problema armelor în Marea Britanie. Alt efect secundar nedorit al prohibiţiei este răul provocat consumatorilor care iau droguri contaminate de pe stradă sau substitute toxice.

în anii şaptezeci şi optzeci, Statele Unite au iniţiat mai multe războaie împotriva drogurilor", care urmăreau să elimine furnizarea de droguri prin acţiuni transnaţionale. Ca şi în cazul eforturilor anterioare de a elimina drogurile, rezultatele au fost mixte. Creşterea consumului a fost ţinută în şah sau încetinită, dar cu preţul generări, a numeroase crime şi provocând rău celor care consumă droguri ilegale. Principalul scop al legislaţiei americane antidrog rămâne înăbuşirea furnizorilor. Ea diferă de strategia Mani Britanii, care se concentrează pe prevenirea consumului, reducerea crimei şi încurajarea tratamentului; şi este foarte diferită de strategia olandeza, care este de a reduce răul cauzat de droguri indivizilor şi societăţii.

Prohibiţia a eşuat în prevenirea răspândirii consumului de droguri recreaţionale, ca şi în eliminarea lor. Drogurile ilegale rămân accesibile celor careîe vor, iar acum există mai mulţi consumatori ca niciodată. Tendinţa pe termen lung a fost scăderea preţului e stradă al heroinei, cocainei şi al altor droguri ilegale. Aceşti indicatori de furnizor arată că strategiile de a stopa drogurile de la sursa nu

funcţionează atât de bine precum s-a intenţionat. ^

Statele Unite ale Americii au cheltuit miliarde de dolari încercând să distrugă producţia de cocaină din Columbia, dar cultivatorii se mută în alte zone. Eforturile de a stopa producţia de heroina au avut un succes limitat. Conform unui raport din 2007 al Comisiei Internaţionale de Control al Narcoticelor (INCB), controlul oficial privind producţia de droguri în Afganistan se deteriorează rapid. Suprafaţa de teren din Afganistan folosită pentru culturile de mac s-a dublat între 2003 şi 2006, ajungând la valoarea-record de o sută şaizeci şi cinci de mii de hectare, adică o zonă ceva mai mare decât Londra. Comerţul cu opiu şi heroină reprezintă cel puţin o treime din întreaga economie afgană. Eforturile de a împiedica drogurile ilegale să ajungă la destinaţia

finală au eşuat şi nu au avut

un impact decisiv. Conform unei estimări, doar 10-15% din heroină este interceptată de autorităţile legale.

Prohibiţia a determinat o creştere a crimei organizate şi a crimei în general şi a umplut închisorile din toată lumea. Dependenţii comit crime pentru a-şi alimenta adicţia, în timp ce traficanţii şi furnizorii folosesc violenţa, corupţia şi spălarea de bani pentru a-şi proteja afacerea. Un pericol şi mai mare apare din mediul criminal în care consumatorii obţin drogurile. Unii consumatori îşi fac rău folosind droguri contaminate de pe stradă, în condiţii periculoase.

Altă limită a prohibiţiei legale ca mijloc de a preveni consumul de droguri este faptul că pentru fiecare drog ilegal există altele care rămân legale - cel puţin până când legislatorii le ajung din urmă. Unele droguri legale sunt substanţe naturale, altele sunt elaborate şi sintetizate anume pentru consumul recreaţional, de către o industrie înfloritoare.

Se spune că legendarul farmacolog Alexander Shulgin a sintetizat peste două sute treizeci de substanţe psihoactive noi. Unele droguri recreaţionale legale sunt relativ ieftine şi uşor accesibile pe internet. Printre cele mai populare în prezent se numără 1 -benzilpi-perazina sau BZP. Piperazinele, dintre care BZP este un exemplu, sunt înrudite chimic cu Viagra şi au un efect stimulant întru câtva asemănător cu cel al amfetaminelor. BZP a devenit ilegal în Statele Unite în 2002 şi a fost interzis şi în Japonia, Danemarca, Grecia, Suedia şi Australia, dar rămâne legal în multe alte ţări. BZP este combinat deseori cu 1 -(3-trifluorometilfenil) piperazina sau TFMPP. Combinaţia induce o senzaţie care este atât relaxantă, cât şi euforică; consumatorii o compară deseori cu cea generată de ecstasy. Ca şi ecstasty, BZP acţionează prin activarea receptorilor de serotonină din creier.

BZP a fost foarte popular în Noua Zeelandă, unde un studiu din 2006 a arătat că unul din şapte oameni cu vârsta cuprinsă între cincisprezece şi patruzeci şi cinci de ani a folosit drogul în ultimul an. Entuziaştii susţin că, pe lângă faptul că este distractiv, BZP reduce cererea pentru droguri mai periculoase. Dar BZP nu este deloc inofensiv. El produce mahmureală, iar experimentele de laborator au arătat că poate avea potenţial adictiv. Uneori, consumatorii ajung

la spital reclamând greaţă, vomă, anxietate şi palpitaţii. Exista cereri tot mai numeroase pentru ca BZP şi piperazinele sa fie interzise pe

plan internaţional. .

Salvia (Salvia divinorum), cunoscută şi ca menta magică sau salvia divinaţiei, este un drog recreaţional legal consumat pe larg în Statele Unite. Salvia de acest tip face parte din familia salviei originară din Mexic, unde este folosită de secole în ritualurile şama-nice Când este fumată, ea generează o experienţa halucinatorie puternică, dar de scurtă durată. Principalul ei ingredient activ este o substanţă psihoactivă numită salvinorina A, care acţ.oneaza asupra receptorilor opioizi din creier. Dovezile de pana acum indică faptul că salvia nu este puternic adictivă, chiar şi numai pentru c efectele sale halucinogene sunt atât de intense încât cei ma. mulţi oameni o încearcă doar o dată. Totuşi, există temeri ca ea ar putea provoca probleme de

sănătate mentală la indivizii vulnerabili. Alt drog natural şi legal la ora actuală este kratomul, care este extras dintr-un copac din Asia de Sud-Est. Kratomul este ieftin şi accesibil pe scară largă în multe ţări. El produce un efect stimulant şi uşor euforic prin acţiunea asupra receptorilor opioizi din creier.

Pentru o ameţeală legală mai exotică, câţiva aventurier, psihoactiv. apelează la broasca din râul Colorado, Bufo alvarius - un am ibian carnivor care trăieşte în sud-vestul Statelor Unite şi in nordu Mexicului. Pielea broaştei este acoperită cu un venin otrăvit, care-i alunga pe prădători. Oamenii curioşi au descoperit cumva ca veninul usca induce atunci când este fumat, o experienţă halucinatorie scurta, dar intensă. Principalele două ingrediente din veninul broaştei (şi anume 5-MeO-DMT şi bufotenina) sunt rude chimice apropiate ale seroto-ninei. Veninul broaştei din râul Colorado a fost declarat un sacrament religios de către Biserica Americană a Broaştei Luminii.

REDUCEREA râului

Unii ar putea spune că lumea ar fi un loc mai bun dacă drogurile recreaţionale nu ar exista şi nimeni nu ar don sa le consume.

Alţii nu ar fi de acord, susţinând că lumea ar fi un loc mai plicticos fără alcool şi tot restul, chiar dacă ar fi mai sigur. Oricum ar fi, drogurile recreaţionale există, iar oamenii, neîndoielnic, vor să le consume. Au făcut-o mereu şi o vor face mereu. Problema, atunci, este cum să facem faţă acestei realităţi cât mai bine.

Acţiunile întreprinse de guvernele din multe ţări pentru a controla drogurile recreaţionale par să fi fost determinate mai degrabă de atitudinile dominante ale societăţii şi ale presei, şi nu de dovezile ştiinţifice. Toate drogurile recreaţionale prezintă riscuri - unele mai mult decât altele. Dar dacă, la fel ca tutunul şi alcoolul, aceste droguri au făcut parte din cultura noastră destul de mult timp, tindem să fim mai pregătiţi să acceptăm riscurile. Mai mult, dezbaterile publice despre drogurile recreaţionale rareori admit că ar exista ceva pozitiv referitor la ele. Aşa cum spune un traficant de opiu despre drogul său în The Mystery of Edwin Drood, „auzi mereu ce se poate spune împotrivă, dar rareori ce se poate spune în favoarea lui".

Costurile drogurilor recreaţionale, în termenii răului şi ai suferinţei pe care le produc, sunt evidente şi cuantificabile. Dar unele droguri pot aduce beneficii în forma intangibilă a plăcerii. Se spune că plăcerea trebuie pusă în balanţă cu râul produs. Aşa cum a arătat filozoful Jamie Whyte, este o logică proastă să conchidem că ceva este rău luând în considerare doar părţile rele. O abordare mai raţională este de a decreta că ceva este rău dacă daunele produse depăşesc beneficiile. Unele sporturi, precum alpinismul sau săriturile peste obstacole în cadrul concursurilor de echitaţie, sunt foarte riscante şi pot provoca moartea, dar oamenii le practică oricum pentru că provoacă o plăcere intensă. O analiză similară poate fi făcută şi drogurilor recreaţionale. De pildă, în cazul cofeinei, beneficiile în ceea ce priveşte plăcerea depăşesc cu mult răul probabil; pentru nicotină, alcool, heroină sau cocaină, balanţa înclină în cealaltă parte.

Prin urmare, ce ar trebui să facă guvernele în privinţa drogurilor recreaţionale, legale şi ilegale? A spune că nu există răspunsuri simple înseamnă a recunoaşte o evidenţă. Opiniile bine

informate şi pasionate rămân divizate în privinţa celor mai bune strategii de abordare a problemelor enorme cauzate de consumul şi abuzul de droguri.

Acestea fiind spuse, mulţi experţi sunt de acord că orice politică trebuie construită în jurul a două principii de bază. Primul este că scopul ultim trebuie să fie reducerea răului. Asta înseamnă atât reducerea răului provocat consumatorilor individuali, cât şi a răului pricinuit societăţii de crimele legate de droguri şi de alte consecinţe adverse ale consumului de droguri. Al doilea principiu de baza este că politica legată de droguri trebuie să se bazeze pe fapte - adică ea trebuie să aibă la bază doar dovezi obiective, verificabile, şi nu pe opinii fara

substanţă sau fondate pe interese.

Opinia publică se află deseori înaintea guvernelor atunci când vine vorba despre o gândire bazată pe fapte. Experienţa olandeză cu ca-nabisul arată că tiparele de consum au la fel de mult de-a face ata cu schimbarea atitudinilor sociale, cât şi cu legile sau politica oficiala. Conştiinţa publică a răului cauzat de alcool şi tutun a determinat o schimbare clară a atitudinilor faţă de aceste droguri. Cercetările finanţate de guvern în Marea Britanie au revelat o opinie puternică a cetăţenilor, şi anume că restricţiile libertăţii individuale de a consuma droguri recreaţionale trebuie justificate prin dovezi credibile privind răul provocat individului şi societăţii. O barieră practică in elaborarea unei abordări bazate pe dovezi este dificultatea continuă de care se lovesc cercetătorii în obţinerea de fonduri şi de aprobări pentru studierea drogurilor recreaţionale, în special dacă sunt ilegale.

Dacă am avea o abordare cu adevărat bazată pe dovezi care cauta să reducă răul, cum ar arăta ea? Unul dintre cele mai convenabile moduri (din perspectiva costurilor) de a reduce răul cauzat de dro-quri atât consumatorilor individuali, cât şi comunităţilor, este tratarea oamenilor cu probleme legate de droguri. Cel mai mare beneficiu al tratamentului este reducerea criminalităţii. Majoritatea deţinuţilor din închisorile din ţările dezvoltate au probleme cu drogurile. In Statele Unite ale Americii, de pildă, aproximativ jumătate dintre deţinuţi sunt dependenţi de droguri sau de alcool. Obiceiul lor este cel care i-a adus de fapt în detenţie şi probabil că vor recidiva dacă părăsesc

închisoarea cu aceeaşi problemă.

Cercetările din Statele Unite şi din Marea Britanie au demonstrat că tratarea consumatorilor reduce riscul recidivelor. într-un studiu,

cercetătorii de la Institutul de Psihiatrie din Londra au monitorizat un grup mare de consumatori de droguri care au fost internaţi pentru tratament în diferite centre din Anglia. în timpul anului dinaintea tratamentului, peste o treime dintre ei au fost condamnaţi pentru cel puţin o infracţiune. Totuşi, rata condamnărilor a fost mai scăzută în timpul perioadei de cinci ani ce a urmat tratamentului. Dovezile mai arată şi că beneficiile economice ale tratării abuzului de droguri sunt mai mari decât costurile. De pildă, cercetătorii britanici care au urmărit câteva sute de dependenţi timp de doi ani au estimat că beneficiile economice mai largi ale tratamentului, în termeni de reducere a criminalităţii, sănătate publică şi aşa mai departe, depăşesc costurile cu un factor cu valoarea cuprinsă între 9,5 şi 18. Cu alte cuvinte, societatea poate economisi între 9,50 şi 18 lire

sterline pentru fiecare liră sterlină cheltuită pentru tratament.

O a doua abordare promiţătoare pentru a reduce răul provocat de drogurile recreaţionale ar fi oferirea unor opţiuni mai puţin dăunătoare. Un mod de a face acest lucru ar fi sintetizarea unor droguri recreaţionale noi, care să producă senzaţii la fel de plăcute, dar cu mai puţine efecte secundare negative. Oamenii de ştiinţă ştiu deja destule despre acţiunile neurobiologice ale drogurilor pentru a-şi face o părere despre cum să le facă mai puţin nocive. Cu ce ar putea începe mai bine decât cu alcoolul, mama tuturor drogurilor recreaţionale? Alcoolul poate fi minunat, în cantitatea potrivită şi la momentul potrivit. Dar ar fi mult mai bine dacă nu ar avea drept consecinţe insomnia, mahmureala, obezitatea, impotenţa, pierderea memoriei, violenţa aleatorie, accidentele care pun în pericol viaţa, adicţia invalidantă, bolile cardiovasculare şi ciroza ficatului. Cum se poate face asta?

Un mod simplu de a reduce nocivitatea ar fi micşorarea conţinutului de alcool din unele băuturi. Tăria alcoolică medie a berilor a crescut în ultimii ani, de la mai puţin de 4% la peste 5%. Unii experţi cred că micşorarea procentului până la niveluri normale ar ajuta la reducerea beţiilor, violenţei provocate de alcool şi a adicţiei.

O abordare mai radicală ar fi schimbarea naturii chimice a drogului în sine. în capitolul 11 am văzut că alcoolul acţionează în

principal prin interacţiunea cu receptorii GABA din creier şi că sub-tipuri diferite de receptori GABA sunt responsabili pentru caracteristicile specifice ale efectelor alcoolului. Creând molecule noi care seamănă cu alcoolul şi care activează doar receptorii GABA „buni , teoretic ar fi posibil să se reproducă senzaţiile plăcute, fără efectele secundare neplăcute. De exemplu, moleculele similare alcoolului care interacţionează doar cu receptorii GABA alfa-1 şi alfa-2, dar nu şi cu alfa-5 ar genera efectele sale relaxante, dar nu şi ruperea filmului, pierderea memoriei şi dorinţa de a continua să bem.

Benzodiazepinele, folosite în mod normal pentru tratarea anxietăţii, pot candida pentru postul de înlocuitor al alcoolului. Benzodiazepinele acţionează prin activarea unora dintre aceiaşi receptori GABA ca şi alcoolul, motiv pentru care ambele droguri sunt eficiente în combaterea anxietăţii. Profesorul David Nutt de la Universitatea Bristol a sugerat folosirea unei molecule de benzodiazepină modificată specific pentru a mima acţiunea calmantă a alcoolului, fără efectele secundare neplăcute. O alternativă ar fi folosirea unei molecule care blochează receptorii GABA „răi" alfa-5. Când este luat în combinaţie cu alcoolul, un astfel de drog ar trebui să elimine unele dintre efectele secundare indezirabile. Au fost testate deja droguri candidate, cu rezultate promiţătoare. O benzodiazepină, numită RY023, are proprietatea dezirabilă de a bloca selectiv receptorii GABA alfa-5. Experimentele au arătat că are efectul scontat, de a preveni stângăcia şi de a face ca alcoolul să fie mai puţin motivant.

Activarea receptorilor GABA nu este singurul mecanism prin care alcoolul modifică activitatea cerebrală şi comportamentul. Alcoolul acţionează, de asemenea, asupra altui tip de receptor din creier, respectiv asupra NMDA-glutamatului. Inhibând aceşti receptori, alcoolul reduce activitatea în diferite părţi ale creierului. Această acţiune depresantă, care contribuie la efectele sedative ale alcoolului, poate fi mimată folosind un drog care inhibă receptorii NMDA-glutamat.

Din nou, un astfel de drog există deja.

Oamenii de ştiinţă care lucrează în acest domeniu au speculat asupra posibilităţilor recreaţionale ale barurilor farmacologice, ai căror clienţi pot alege dintr-o varietate de înlocuitori ai alcoolului, fiecare

oferind un set diferit de efecte psihoactive plăcute. Un drog poate fi foarte relaxant, în timp ce altul poate crea euforie. Dar chiar şi această fantezie inofensivă ar avea efecte neplăcute. înghiţirea unei pastile nu ar prezenta aceeaşi atracţie senzuală ca băutul unei halbe de bere sau sorbirea dintr-un pahar de Chablis rece. Avocaţii ar fi un alt obstacol. Din punct de vedere legal, băuturile alcoolice intră în categoria alimentelor. înlocuitorii alcoolului, pe de altă parte, ar fi catalogaţi drept substanţe farmaceutice. în consecinţă, ei ar cădea sub incidenţa unor regulamente stricte şi chiar ar putea fi eliberate doar cu reţetă. Dacă am avea nevoie de reţetă, ne-ar cam pieri cheful de o noapte de distracţie inofensivă în oraş.

O abordare diferită pentru reducerea nocivităţii ar fi folosirea unui drog „de trezire" care blochează sau inversează efectele in-toxicante ale drogurilor recreaţionale. în anii optzeci, oamenii de ştiinţă au descoperit că un drog experimental numit Ro15-4513 are proprietatea remarcabilă de a inversa rapid efectele comportamentale ale alcoolului. Cercetări mai recente au arătat că Ro15-4513 acţionează împiedicând cuplarea alcoolului cu un anumit subtip de receptor GABA. Ro15-4513 blochează sau inversează efectele dozelor moderate de alcool, până la de două ori limita legală în Statele Unite ale Americii. El poate trezi un şobolan beat în câteva minute. Totuşi, dozele mai mari de alcool rezistă la acţiunea Ro15-4513 pentru că implică alte tipuri de receptori, pe lângă receptorii GABA. Rol 5-4513 nu face totuşi nimic pentru a bloca efectele toxice ale alcoolului asupra organismului. Cineva care foloseşte un drog „de trezire poate fi tentat să bea mai mult pentru că va crede că scapă uşor, dar sănătatea sa fizică ar fi totuşi în pericol. Chiar şi aşa, perspectiva unui antidot practic al alcoolului nu mai este doar o fantezie.

Ce ar putea rezerva viitorul pentru celelalte droguri recreaţionale? în 2005, un grup de experţi, conduşi de consilierul-şef pe probleme ştiinţifice al guvernului Marii Britanii, a publicat un raport foarte bine documentat despre tendinţele probabile în dezvoltarea drogurilor recreaţionale. Prima şi cea mai de încredere predicţie a experţilor a fost că vor continua să apară noi droguri recreaţionale, aşa cum

s-a întâmplat şi în trecut. Aceste droguri noi vor apărea dintr-o mare varietate de surse, inclusiv din domeniul neuroştiinţelor, din folosirea drogurilor deja sintetizate în alte scopuri, din laboratoare chimice ilicite „de bucătărie" şi din folosirea drogurilor noi sau deja existente în combinaţii noi. Unele dintre aceste droguri noi vor crea probleme de sănătate noi, în timp ce altele vor fi mai puţin periculoase şi mai puţin adictive decât drogurile recreaţionale aflate acum în uz. încurajarea consumatorilor să treacă la aceste opţiuni mai sigure ar reduce răul general provocat indivizilor şi societăţii.

Experţii prezic şi dezvoltări majore în tehnicile de administrare a drogurilor recreaţionale. în

prezent, drogurile sunt de obicei înghiţite, fumate sau injectate. în viitor, consumatorii le vor lua folosind capsule cu eliberare lentă, plasturi de piele sau vaporizatoare. Metodele de eliberare lentă, prin care drogul este administrat gradat, au potenţialul de a face ca unele droguri recreaţionale să fie mai puţin adictive. Spre deosebire de injecţia intravenoasă, ele nu produc afluxul de entuziasm esenţial sau îl produc într-o măsură mai mică. Metodele alternative de administrare pot avea şi alte beneficii, cum ar fi reducerea riscului de infecţie cu HIV sau cu virusul hepatitei prin ace refolosite.

Unii oameni de ştiinţă au susţinut că răul general cauzat de tutun ar fi redus în cazul în care consumatorii l-ar consuma sub forma produselor pe bază de tutun lipsite de fum, cum este snusul, în loc să fumeze ţigări. Snus (se pronunţă „snooze") este o formă de tutun de prizat umed care este pus în gură, de obicei între gingie şi buza superioară. Produsele de tutun fără fum sunt folosite pe scară largă în Suedia, care are una dintre cele mai scăzute rate de mortalitate legată de fumat din lume. Cercetările arată că încurajarea fumătorilor să treacă la produse din tutun fără fum ar face mai mult bine decât rău pentru sănătatea populaţiei, chiar dacă admitem că unii nefumători sau foşti fumători ar putea să înceapă să consume snus. O analiză a datelor australiene a arătat că beneficiile pentru sănătate ale trecerii de la ţigări la snus ar depăşi cu mult efectele negative, rezultate din faptul că anumiţi nefumători încep să folosească snus. Alt studiu efectuat pe mai mult de un sfert de milion de bărbaţi

suedezi a arătat că, spre deosebire de fumat, snusul nu a sporit riscul apariţiei cancerului pulmonar sau al gurii, deşi a crescut riscul cancerului pancreatic.

în ciuda dovezilor care arată că snusul este mai puţin periculos decât fumatul, el nu este complet inofensiv - de aceea multe guverne nu sunt dispuse să relaxeze restricţiile privind consumul de snus. între timp, fumătorul rămâne cu o dilemă puternică: se lasă sau moare. Dintre cei şase sute cincizeci de milioane de fumători din toată lumea, aproape jumătate dintre cei care nu se vor lăsa vor fi ucişi de obiceiul lor.

într-o zi poate că ne vom răsfăţa cu plăceri induse artificial, asemănătoare drogurilor, fără a recurge deloc la chimicale. Tehnologiile noi oferă posibilitatea folosirii câmpurilor electromagnetice recreaţionale, mai degrabă decât droguri recreaţionale, pentru a manipula creierul. Tiparele de activitate electrică din creier pot fi modificate de la distanţă folosind o tehnică numită stimulare magnetică transcranială (TMS). Această procedură noninvazivă foloseşte bobine electromagnetice amplasate în jurul capului pentru a induce în creier un curent electric mic, de înaltă frecvenţă. Există deja numeroase dovezi care arată că folosirea TMS de înaltă frecvenţă pe cortexul prefrontal stâng poate ameliora depresia multor pacienţi, probabil prin modificarea tiparului sintezei de serotonină.

Facilitarea verificării purităţii drogurilor de către consumatorii înşişi ar putea fi un alt mod de a reduce răul. O politică fondată pe dovezi, elaborată pentru a reduce nocivitatea, ar putea conchide că beneficiile unei astfel de posibilităţi depăşesc riscurile. Dimpotrivă, o politică a drogurilor bazată pe evitarea controversei ar asuma probabil poziţia contrară. Orice iniţiativă de a elabora instrumente ieftine de testare a drogurilor, uşor de obţinut, ar fi probabil condamnată pe baza argumentului consumului de droguri ilegale. Mai puţin controversaţi, unii băutori ar putea

rămâne mai sănătoşi dacă ar folosi o tehnologie ieftină pentru a verifica în prealabil conţinutul de alcool al băuturilor şi pentru a ţine socoteala cantităţii consumate.

în final, unii experţi au argumentat că o strategie eficientă de reducere a răului general produs de droguri ar fi decriminalizarea

unora dintre cel mai puţin dăunătoare şi mai puţin adictive dintre drogurile recreaţionale şi plasarea lor sub regulamente şi controale financiare. Consumatorii şi-ar putea folosi drogul într-o forma necontaminată şi cunoscând mai bine riscurile, dar fără a incalca legea şi fără a da bani crimei organizate. Decriminalizarea unora dintre droguri ar reduce probabil numărul infracţiunilor legate de droguri. Pe de altă parte, ar creşte probabil nivelul consumului, abuzului şi adicţiei. Dar asta, cum se spune, este o altă poveste.

HEDONISTUL CONŞTIENT

Nici o clipă să nu pierdem din viaţă Fără un strop de plăcere. Ce facem acum? William Shakespeare. Antoniu şi Cleopatra (1606-1611), actul I, scena 1

PUŢIN, DAR DES

„ Cu tOÎ" am prefera să avem Parte de ceva mai multă plăcere in viaţa. (Haideţi, puteţi recunoaşte, ştiţi că aşa este.) Dar nu vrem sa o obţinem cu orice preţ. Extremele plăcerii pot părea un domeniu exotic prohibitiv, vizitat numai de câţiva exploratori nesăbuiţi care de obicei suferă consecinţe aspre. Spectrele unor hedonişti auto-distructivi, ca lordul Rochester şi Janis Joplin, ne amintesc ce se poate intampla atunci când căutarea plăcerii senzuale iese de sub control. Ma, mult nu trebuie totuşi să însemne prea mult. Ştiinţa istoria ş, experienţa cotidiană sugerează că majoritatea dintre noi am putea extrage plăcere mai multă şi de ma, bună calitate din vieţile noastre, daca ne-am gândi puţin. Un punct de plecare bun este ceea ce ştim despre natura şi scopul plăcerii.

Am văzut că plăcerea este prin natura ei trecătoare şi autolimi-tativă. Evoluţia ne-a construit astfel încât plăcerea generată de orice experienţă particulară va păli în cele din urmă, determinându-ne să căutăm ceva nou. Nici chiar evenimentele spectaculos de plăcute nu ne furnizează o plăcere eternă. Dispariţia inevitabilă a plăcerii sugerează că ne-ar fi mai bine dacă am savura o succesiune regulată de experienţe moderat de plăcute decât să vânăm un big-bang extatic, dar prea rar. Atunci când este vorba despre maximizarea plăcerii în general, frecvenţa prevalează asupra intensităţii. Hedonistul conştient va adopta de aceea strategia „puţin, dar des". Desigur, nu sugerăm aici că orice hedonist care se respectă ar trebui să renunţe deliberat la o bună ocazie de plăcere carnală. Numai că pe termen lung strategia lui este de a maximiza frecvenţa experienţelor plăcute, chiar dacă multe dintre acele plăceri au o intensitate modestă. Ca o ilustrare din viaţa cotidiană, un hedonist conştient care adoră cafeaua va prefera să bea cu înghiţituri mici mai multe ceşti de espresso pe parcursul zilei, în detrimentul intensităţii experienţei de a da pe gât o cană uriaşă din băutura preferată.

în favoarea strategiei puţin-dar-des există şi alte argumente. Unul este că experienţele care oferă o plăcere intensă pot avea un efect surprinzător de redus. Intensitatea plăcerii subiective pe care o resimţim nu creşte direct proporţional cu intensitatea stimulilor care o determină. Triplarea intensităţii nu triplează şi plăcerea. Răspunsurile noastre subiective se adaptează automat la spectrul intensităţilor pe care le experimentăm, ceea ce înseamnă că tindem să observăm diferenţele sau variaţiile mai mult decât nivelurile absolute, de stare stabilă, ale senzaţiei. Aici Freud are perfectă dreptate. El remarca: „Orice prelungire a situaţiei dorite de principiul plăcerii nu produce mai mult decât o senzaţie de confort călduţ; suntem construiţi astfel încât putem obţine o plăcere intensă numai din contrast şi doar puţină plăcere din condiţia însăşi." Cu alte cuvinte, în ceea ce priveşte plăcerea, avem o lege a randamentelor descrescătoare.

Concentrarea exclusivă pe cele mai intense forme de plăcere poate să mai aibă şi nedoritul efect de a pune în umbră plăcerile mici, dar importante ale vieţii. Unul dintre motivele pentru care cea mai mare

parte a câştigătorilor la loterie se întorc rapid la starea de a fi mediu fericiţi este că bucuria extremă de a se fi îmbogăţit peste noapte face ca experienţele obişnuite să pară, prin contrast, mai puţin plăcute. Un studiu american asupra câştigătorilor la loterie a arătat că experienţa intensă de a fi câştigat le-a afectat acestor oameni capacitatea de a obţine plăcere din activităţile cotidiene preferate anterior.

Un alt motiv pentru care ar trebui să preferăm frecvenţa în locul intensităţii este că plăcerea intensă este adesea însoţită de o neplăcere intensă. O viaţă bogată în experienţe extreme poate fi la fel de bogată în experienţe foarte rele, ca şi în experienţe foarte bune. Cum spune Shakespeare: „Deliciile violente au sfârşituri violente." Un dependent de heroină, de exemplu, se întâlneşte cu extreme, atât în plăcere, cât şi în neplăcere. Acelaşi lucru se poate spune şi despre căutătorii de senzaţii ale căror vieţi le-am trecut în revistă în capitolul 7; au plutit pe culmi, dar s-au şi prăbuşit în abisuri.

Ce altceva ar mai putea să facă un căutător de plăcere hotărât, dar chibzuit pentru a obţine plăcere maximă, ţinând în acelaşi timp cont şi de natura trecătoare a acesteia? Motivul principal pentru favorizarea frecvenţei este caracterul efermer al fiecărei doze de plăcere. Dar dacă am putea face asemenea experienţe plăcute să dureze mai mult? Durata unei experienţe plăcute este în cele din urmă limitată de biologie şi fizică: lungimea unui orgasm, de exemplu, nu poate fi extinsă pur şi simplu printr-o alegere conştientă. Dacă evenimentul însuşi nu poate fi făcut să dureze mai mult, poate că răspunsul constă în a face timpul să treacă mai încet sau, cel puţin, să facem ca timpul să pară că trece mai încet. Am putea amplifica plăcerea deformând deliberat percepţia noastră asupra timpului, astfel încât să ni se pară că o experienţă plăcută durează mult mai mult? Imaginaţi-vă cum ar fi să aveţi un orgasm zguduitor care durează, subiectiv, douăzeci de minute în loc de douăzeci de secunde. (Poate doriţi să vă opriţi ca să vă gândiţi puţin la asta.) După acelaşi principiu, poate am putea alina neplăcerea experienţelor urâte sau dureroase, făcându-le să treacă mai repede?

Sporirea plăcerii încetinind curgerea timpului poate părea o idee hazardată. Asta pentru că este o idee hazardată. Dar nu total

deplasată. Reviste ştiinţifice respectabile au publicat relatări despre distorsiuni ale percepţiei timpului la persoanele aflate sub hipnoză.

Una dintre cele mai timpurii astfel de relatări datează din anii treizeci. în anii patruzeci, au fost realizate experimente sistematice asupra acestui fenomen; ele au făcut subiectul unei cărţi numite Time Distortion in Hypnosis, scrisă de doi psihiatri americani, Linn Cooper şi Milton Erickson. Subiecţii voluntari ai acestui experiment erau transpuşi într-o transă hipnotică profundă, prin intermediul sugestiilor verbale: hipnotizatorul intona instrucţiunile odată cu enunţuri de felul „Vei cădea într-un somn adânc, foarte adânc, vei dormi adânc, din ce în ce mai adânc, adânc, adânc de tot..." etc. Imediat ce subiecţii intrau în starea hipnotică, ei puteau resimţi timpul trecând mult mai încet decât timpul din lumea reală, măsurat de ceas.

într-un experiment tipic, subiectului hipnotizat i se cerea să-şi imagineze că face o activitate familiară, înoată sau se plimbă, care ar fi durat în mod obişnuit zece minute, să zicem. Dar subiectului poate să-i ia numai zece secunde pe ceas pentru a avea această experienţă imaginară, în timp ce el se află întins, cu ochii închişi. După ce ies din transă, subiecţii fac adesea o descriere detaliată şi convingătoare a unei experienţe care li s-a părut că a durat zece minute, în timp ce de fapt nu s-au scurs decât zece secunde. în cazuri extreme, o persoană îşi poate imagina în interval de câteva secunde o experienţă care pare să dureze o jumătate de oră, ca şi cum percepţia sa temporală s-a încetinit de câteva sute de ori. Dar inducerea unei asemenea stări hipnotice nu a fost prea uşoară. De obicei era nevoie de mai multe ore de antrenament intensiv, în doi, înainte ca un individ să poată experimenta distorsiunea temporală.

Un sceptic ar putea aduce rezonabila obiecţie potrivit căreia astfel de experimente nu dovedesc că vreunul dintre subiecţi a trecut cu adevărat printr-o distorsiune temporală, ci numai că ulterior oamenii puteau vorbi convingător despre ea. Subiecţii experimentului erau convinşi că ceea ce spuneau era adevărat şi nu şi-au trucat în mod conştient mărturiile. Dar aparenta autenticitate a acestor relatări nu dovedeşte că ei chiar au avut acele experienţe extraordinare. Hipnoza depinde într-o mare măsură de tendinţa subiectului de a

se conforma aşteptărilor sociale ale hipnotizatorului. Astfel, de exemplu, experimentele au demonstrat că oamenii pot fi transpuşi într-o stare de sugestie hipnotică folosind o procedură de inducere despre care li se spune de la început că este „hipnoză". Totuşi, exact aceeaşi procedură este cu mult mai puţin eficientă dacă, în loc de asta, subiecţilor li se spune că procedura este „relaxare". Puterea hipnozei se bazează aproape în totaliate pe aşteptările asociate cu eticheta „hipnoză".

în ciuda acestor rezerve şi a altora asemănătoare, posibilitatea ca distorsiunea temporală să aibă loc cu adevărat nu poate fi respinsă. Urmându-i pe Cooper şi pe Erickson, alţi psihologi au realizat experimente mai convingătoare. în anii şaptezeci, de exemplu, Philip Zimbardo de la Universitatea Stanford a relatat că percepţia timpului poate fi modificată sistematic sub hipnoză. Experimentele lui Zimbardo evitau inconvenientul de a fi nevoite să se bazeze pe relatările verbale ulterioare ale subiecţilor; acestora li se măsurau răspunsurile comportamentale cât timp se aflau încă sub hipnoză. Alte cercetări au stabilit că între distorsiunea temporală şi hipnoză există o legătură specifică şi nu este vorba doar despre un produs al stării de relaxare profundă.

_ Un alt mot|v care întreţine posibilitatea distorsiunii temporale este că o versiune mai puţin dramatică a acesteia se produce în mod natural. Adesea, indivizii care trec prin experienţe traumatice - aşa cum sunt soldaţii în luptă, piloţii care se catapultează dintr-un avion sau pasagerii unui vehicul care are un accident - relatează ulterior că timpul părea să se încetinească. Dacă aţi trecut vreodată pe lângă moarte, poate că ştiţi despre ce este vorba: evenimente care în mod obiectiv au durat numai câteva secunde păreau să dureze mult mai mult şi să lase amintiri vii. Această schimbare de percepţie are loc în condiţii de stres acut, din cauză că atenţia noastră se concentrează automat strict pe sarcina care se iveşte. Sunt astfel eliminate alte indicii de mediu care în mod normal ar jalona simţul nostru subiectiv al trecerii timpului; rezultatul este că

timpul pare să încetinească. Această îngustare a atenţiei ne ajută să facem faţă mai eficient unui eveniment care ar putea să ne pună viaţa în pericol.

O varietate obişnuită de distorsiune temporală este experienţa cvasiuniversală a evenimentelor plăcute care trec prea repede, a evenimentelor temute care se întâmplă prea curând şi a celor plicticoase care nu se mai termină. Chiar dorinţa noastră de a ne bucura de o senzaţie plăcută poate avea efectul paradoxal de a-i reduce durata aparentă, în vreme ce aversiunea noastră faţă de suferinţă poate face ca neplăcerea să dureze mai mult. Gândiţi-vă la scaunul dentistului. Plictiseala poate şi ea să încetinească timpul subiectiv. Amintiţi-vă de orele de şcoală. (în ceea ce mă priveşte, este vorba despre plicticoşenia cvasihalucinogenă a celor două ore de geografie din după-amiezile de marţi, când arătătoarele ceasului meu stăteau în loc.) Percepţia noastră subiectivă despre timp se schimbă cu adevărat în funcţie de circumstanţele în care ne aflăm şi de starea noastră mentală. William Shakespeare se referă la acest curios fenomen în Cum vă place, când Orlando îi spune Rosalindei că „timpul n-are acelaşi mers pentru toţi oamenii". Orlando explică cum timpul „merge-n trap sâcâitor" pentru o tânără nerăbdătoare, în intervalul dintre logodnă şi ziua cununiei, când o săptămână pare ca şapte ani; timpul „merge-n buiestru" pentru un om bogat care duce o viaţă bună; timpul „galopează" pentru un tâlhar care va fi spânzurat; şi timpul stă în loc pentru un judecător în vacanţa judiciară, când nu are nimic de făcut.

Nu este de neconceput ca unii indivizi norocoşi să fie capabili să exercite un anumit grad de control voluntar asupra acestui fenomen, ceea ce-i face să-şi poată încetini percepţia subiectivă asupra timpului atunci când se distrează sau să o accelereze atunci când ar prefera să fie în altă parte - cu alte cuvinte, invers decât se întâmplă în mod normal. Milton Erickson a întâlnit mulţi indivizi care dezvoltaseră spontan abilitatea de a distorsiona timpul, fără a avea nevoie de antrenament sau de hipnoză. Cercetările lui Erickson despre distorsionarea timpului sub hipnoză au fost reluate ulterior de Richard Bandler, unul dintre inventatorii Programării Neurolingvistice (NLP). Bandler a relatat că a făcut lucruri uimitoare cu această tehnică, cum ar fi să o determine pe o tânără fără nicio experienţă în artele marţiale să-l învingă pe un deţinător de centură

neagră cu 5 dani de aikido, pur şi simplu făcând ca în percepţia ei timpul să se scurgă cu încetinitorul. Puteţi să spuneţi despre mine că sunt un sceptic enervant, dar mie îmi vine greu să cred acest lucru. Prefer să văd dovezi concrete, verificabile, obţinute din experimente corecte, publicate într-o revistă controlată. Şi mai mult mi-ar plăcea să fac chiar eu aceste experimente. Deci, fatalitate, rămân pesimist în ceea ce priveşte perspectiva de a avea un orgasm de douăzeci de minute.

Percepţia subiectivă a plăcerii mai are o trăsătură caracteristică de care ar trebui să ţină seama hedonistul conştient. Este cunoscută sub numele de „efect de culme-final" şi se aplică la experienţa subiectivă a neplăcerii, lată la ce se referă: când apreciem cât de plăcută sau neplăcută a fost o experienţă, mintea noastră ţine surprinzător de puţin seama de suma totală de plăcere sau neplăcere pe care am resimţit-o cu adevărat. în loc de asta, percepţia noastră este modelată în principal de două „mărimi instantanee": cât de bună (sau rea) a fost experienţa în punctul ei culminant şi cât de bună (sau rea) a fost la sfârşit. Dovezile experimentale arată că mintea noastră foloseşte media între aceste două instantanee pentru a aprecia, grosso modo, cât de bună (sau rea) a fost întreaga experienţă. Dacă aţi fi un inginer care vrea să proiecteze o maşină de măsurat

plăcerea, nu aţi face-o aşa. Soluţia inginerească ideală ar fi agregarea tuturor senzaţiilor moment cu moment şi integrarea lor într-un „scor de plăcere" compus. Dar nu aşa lucrează mintea reală, biologică. în loc de asta, noi ne bazăm pe punctul culminant şi pe final, pentru a oferi o evaluare băbească a întregii experienţe. Avantajul practic este că o experienţă plăcută de scurtă durată cu un punct culminant intens va tinde să pară mai bună, post factum, decât o experienţă mai lungă, de intensitate constant moderată. Favorizăm, prin natura noastră, plăcerile intense care se termină bine.

Efectul culme-final a fost explorat de psihologul Daniel Kahne-man, laureat Nobel, şi colegii săi în experimente asupra percepţiei durerii - adică asupra neplăcerii mai degrabă decât plăcerii. Principiul de bază este acelaşi, oricum. Unul dintre studiile lor a implicat câteva sute de pacienţi spitalizaţi care urmau să treacă printr-o

investigaţie dureroasă a colonului. Pentru jumătate dintre ei s-a aplicat procedura convenţională, în care colonoscopul era retras din colon de îndată ce investigaţia se terminase. Ceilalţi au experimentat o procedură modificată, în care vârful colonoscopului era lăsat puţin în interiorul rectului la finalul investigaţiei, înainte de a fi retras. Procedura modificată dura ceva mai mult şi era în mod obiectiv mai rea, în sensul în care cantitatea totală de durere era mai mare. Culmea neplăcerii era aceeaşi în ambele proceduri, dar finalul era ceva mai bun în procedura modificată şi în consecinţă întreaga întâmplare a părut mai bună. Pacienţii care au avut de suportat procedura modificată au evaluat-o ca fiind mai puţin dureroasă per ansamblu şi o mare parte dintre ei s-au întors după cinci ani să repete investigaţia. Ei au preferat-o pentru ca s-a terminat cu bine.[1]

Efectul culme-final se aplică la judecata noastră subiectivă pe care o facem despre o experienţă după ce aceasta s-a terminat, mai degrabă decât în timp ce ea se desfăşoară. Totuşi, ceea ce ne vom aminti este tocmai această judecată retrospectivă despre plăcere şi neplăcere şi ea va modela atitudinile şi preferinţele noastre viitoare. Vrem să repetăm experienţele despre care credem că au fost cele mai plăcute.

Ce lecţii practice poate oferi efectul culme-final cuiva care vrea să-şi maximizeze plăcerea? Principala sa implicaţie este că suntem subiectiv înclinaţi în favoarea acelor experienţe care ne oferă o culme înaltă de plăcere sau un final plăcut, sau amândouă. Vom tinde să le favorizăm în dauna celor care în mod obiectiv ar putea oferi în total o cantitate mai mare de senzaţii plăcute, pe o perioadă mai lungă. Atrăgându-ne spre experienţele cu un punct culminant mai intens, efectul culme-final tinde să ne deturneze de la strategia puţin-dar-des, de căutare a plăcerilor frecvente, dar modeste. Ca să dăm un exemplu simplu: lectura unei cărţi interesante timp de mai multe zile ar putea să ne furnizeze o cantitate totală de plăcere mai mare decât un joc incitant pe calculator de o jumătate de oră. Dar, dacă jocul oferă un scurt punct culminant de plăcere mai intensă, noi vom tinde totuşi să îl considerăm în asamblu drept o experienţă mai bună. Hedoniştii conştienţi trebuie să ţină seama

de această tendinţă înnăscută, deoarece îi poate deturna de la sursele bogate, dar mai puţin spectaculoase, de plăcere.

Strategia puţin-dar-des şi efectul culme-final nu intră totuşi întotdeauna în conflict. Dacă teoria este corectă, forma optimă de plăcere este cea care poate fi repetată frecvent, care oferă un punct culminant suficient de intens şi care se termină bine. Sexul şi ciocolata îndeplinesc toate aceste trei criterii. Drogurile recreaţionale, cum este alcoolul, pot produce culmi intense de plăcere, dar se descurcă mai puţin bine cu happy-end-ul şi determină neplăceri intense dacă se repetă prea des.

PLĂCERI MODESTE

Hedoniştii conştienţi care au fost convinşi de aceste argumente vor adopta deliberat o strategie de căutare a plăcerii de tip puţin-dar-des, având grijă să se ferească de seducătorul efect culme-final. în căutare de plăceri mai mari şi mai bune, ei se vor concentra pe găsirea unor oportunităţi frecvente de plăcere, chiar dacă aceste plăceri nu sunt cele mai intense sau cele mai exotice. Aceasta înseamnă căutarea modestelor plăceri cotidiene, pe care mulţi dintre noi tind să le considere ca fiind de la sine înţelese: plăceri disponibile, care se pot repeta la intervale frecvente (cel puţin o dată pe zi), legale, nu prea jenante şi fără să pună sănătatea într-un pericol serios. Ar trebui să fie şi ieftine sau gratis: plăcerea nu ar trebui să fie apanajul celor bogaţi.

Deci, care sunt aceste plăceri modeste? Fără îndoială că fiecare dintre dumneavoastră are propriul punct de vedere asupra plăcerilor modeste care vă atrag cel mai mult. Este o alegere esenţialmente personală. Acestea fiind zise, aş vrea să vă prezint propria mea selecţie arbitrară de plăceri care ar intra în meniul meu. Urmează câteva dintre cele mai evidente opţiuni pe care orice hedonist conştient le poate cel puţin lua în considerare pentru a face parte din strategia proprie puţin-dar-des, pentru a experimenta plăceri mai multe şi de mai bună calitate.

Sexul şi ciocolata

Evident. Vezi mai sus. Sexul şi ciocolata bifează toate criteriile, inclusiv accesibilitate, posibilitatea de a fi repetate frecvent şi legalitate. Folosite corect, ele pot furniza plăceri intense cu un final bun şi ne pot ameliora sănătatea mentală şi fizică. Ce-ţi poţi dori mai mult?

Prânzul

Prânzul este una dintre plăcerile mele modeste favorite şi de încredere, deşi evident că nu toţi oamenii l-ar alege. Să ne înţelegem, aici este vorba despre Prânzul cu P mare, nu despre un prânz oarecare. Există prânzuri şi Prânzuri, aşa cum există „ciocolată' şi Ciocolată. Keith Waterhouse, un practicant de clasă internaţională al artei subtile a prânzului, a definit Prânzul ca masa de la miezul zilei luată în mod relaxat, de obicei într-un loc public, ideal în doi; dacă vreunul dintre ei se grăbeşte, este la dietă sau este abstinent de alcool nu mai există Prânz. împărtăşesc fără ruşine părerea lui Waterhouse, după care „prânzul la superlativ ne apropie cât se poate de mult de fericire, lăsându-ne în acelaşi timp în poziţie verticală".

Obţinerea de noi informaţii

Aveţi puţină răbdare; lucrurile nu sunt atât de serioase pe cât par. Există motive biologice să

credem că avem creierul construit astfel încât să ne răsplătească mereu cu plăcere pentru dobândirea şi înţelegerea unor noi informaţii. Cu siguranţă că aflarea de noutăţi despre lumea înconjurătoare este un lucru pe care trebuie să continuăm să-l facem, noi şi toate creaturile cu creier mare, dacă vrem să supravieţuim şi să prosperăm.

Specialiştii în neuroştiinţe, Irving Biederman şi Edward Vessel, au sugerat că noi, oamenii, suntem echipaţi cu un apetit biologic distinct pentru informaţii şi că simţim plăcere atunci când le obţinem. Suntem, ca să folosesc termenul lor, „infovori". Căile neuronale prin care creierul nostru primeşte informaţii senzoriale pot activa aceiaşi receptori opioizi ca şi sursele mai convenţionale de plăcere, cum este mâncarea. Zonele cerebrale care devin cel mai active atunci când

încercăm să procesăm informaţii noi conţin receptorii opioizi. Bie-derman şi Vessel au afirmat că procesarea informaţiilor noi stimulează eliberarea de endorfine, care activează aceşti receptori opioizi şi produc plăcere. Densitatea receptorilor opioizi este mai mare în ariile cerebrale responsabile cu interpretarea informaţiei. Avantajul este că obţinem cea mai mare plăcere când dobândim informaţii cu sens, pe care apoi le putem interpreta. Una dintre plăcerile supreme ale infovorului este momentul „aha" când ne cade fisa şi înţelegem dintr-odată semnificaţia unui flux de informaţii nou-sosit.

Apetitul nostru infovor se manifestă în pasiunea noastră cvasi-universalâ pentru informaţii senzoriale din multiple surse, de la televiziune la muzică, internet, SMS-uri şi mail. Călătorind cu mijloacele de transport în comun vedem cum majoritatea oamenilor preferă să se conecteze la cel puţin o sursă de informaţie: ziar, iPod, carte, celular sau laptop. Hedonistul conştient se va gândi cum să stimuleze şi mai mult aceşti receptori opioizi infovori, găsind ocazii suplimentare pentru a dobândi noi informaţii.

Shoppingul

Ce pot să spun? Personal, eu prefer să mi se lege scrotul de un tractor. (Mă rog, aproape.) Dar pot să recunosc că pentru mulţi oameni cumpărăturile sunt o sursă de delicii infinite. Pasiunea pentru shopping poate fi atât de puternică, încât în aşteptarea ei indivizii se comportă ca nişte drogaţi scoşi din minţi în căutarea dozei. De exemplu, în 2005, când Ikea a deschis un nou magazin în Londra, câteva sute de oameni amatori de chilipiruri s-au aşezat la coadă de la miezul nopţii. Un martor a descris cum, atunci când, în cele din urmă, uşile s-au deschis, o femeie a ţâşnit în faţă „urlând de plăcere", în timp ce mulţimea a năvălit pe uşi. Scena a luat rapid aspecte groteşti şi în curând un convoi de ambulanţe sosea pentru a acorda ajutor celor călcaţi în picioare sau sufocaţi. în 2004, o busculadă încă şi mai gravă de la un magazin Ikea din Arabia Saudită a făcut cel puţin trei victime, care au murit călcate în picioare. Şi în 2007, poliţia a fost chemată pe Oxford Street, în Londra, pentru a respinge atacurile a mii de amatori de shopping care încercau să intre într-un magazin

de modă care oferea mari reduceri. Dorinţa lor de shopping a fost stârnită de zvonuri false lansate pe internet despre reduceri fabuloase. Un martor ocular a descris scena din faţa magazinului drept „nebunie curată". Aş putea continua, dar m-aţi putea suspecta de o tendinţă nerezonabilă împotriva shoppingului.

Folosirea nasului

Ca specie, noi, oamenii, suntem înclinaţi să ne concentrăm aproape exclusiv pe senzaţiile plăcute care ajung la noi via atingere, gust şi vedere. Această preocupare pentru o parte a aparatului nostru senzorial ne poate determina să neglijăm altă sursă bogată de plăceri: mirosul. Unele mirosuri sunt de la sine plăcute. Majoritatea oamenilor răspund bine la aroma de pâine proaspătă, la mirosul de bebeluş, la ciocolata topită şi la mirosul de la plica cotului. Alte mirosuri acţionează prin asociaţie învăţată, evocând amintiri puternice ale unor plăceri din trecut. Acesta este secretul parfumului. Oricum, plăcerile mirosului sunt puternic personalizate şi capabile de o expansiune aproape infinită. Pentru mine, favoritele sunt pământul reavăn după ploaie, paginile cărţilor noi, fumul de lemn, vanilia, gazonul proaspăt tuns, cafeaua aburindă, creioanele proaspăt ascuţite, vinul chardonnay în butoi de stejar şi Chanel Number 19. Fiecare dintre dumneavoastră are propria listă. Amintiţi-vă de ea, descoperiţi noi parfumuri şi bucuraţi-vă de ele.

Grădinăritul

O veche zicală spune: dacă vrei să fii fericit câteva ore, îmbată-te; dacă vrei să fii fericit câţiva ani, căsătoreşte-te, dar dacă vrei să fii fericit toată viaţa, fă-ţi rost de o grădină. Fercirea este construită parţial pe plăcere, şi grădinăritul furnizează cu siguranţă multor oameni o cantitate mare de plăcere.

Dacă ar fi să judecăm o activitate după cei care o practică, s-ar părea că grădinăritul are cu adevărat ceva special. Această activitate a atras adepţi surprinzători, care altminteri nu se făceau deloc remarcaţi pentru apetitul lor moderat. De exemplu, Robert Louis Stevenson, celebrul autor victorian, un aventurier hedonist căutător

de senzaţii care a cutreierat lumea, a făcut sex cu nenumărate femei şi a luat cantităţi copioase de droguri psihoactive, în neîncetata lui căutare de plăcere. Celălalt mare căutător de senzaţii, Errol Flynn, era un mare admirator al acestui scriitor, care l-a fascinat pe când a jucat în ecranizarea povestirii sale The Master of Ballantrae. Stevenson a murit la patruzeci şi patru de ani, după ce şi-a petrecut ultima parte din agitata sa viaţă în Mările Sudului. Sexul şi drogurile şi-au pierdut în cele din urmă farmecul pentru el, dar era încă pasionat de grădinărit. într-o scrisoare pe care a trimis-o din Samoa în 1891, Stevenson mărturisea că sănătatea din ce în ce mai şubredă şi schimbarea condiţiilor sale de viaţă i-au erodat treptat fericirea, dar încă mai adora să-şi lucreze grădina:

Am fost fericit odinioară. [...] Dar încă mai cunosc plăcerea; plăcere cu o mie de feţe, niciuna perfectă, cu o mie de limbi, toate despicate, cu o mie de mâini, toate cu unghii ascuţite, bune de scărpinat. Şi printre ele la loc de frunte se află acest deliciu, de a plivi de unul singur, lângă râul care clipoceşte, în liniştea marii păduri, spartă de ţipetele disparate ale păsărilor.

lată deci cum înveteratul drogat cu adrenalină cântă acum ode plivitului. Stevenson a fost un consumator experimentat de opiu, haşiş, cocaină şi morfină, dar şi dependent de nicotină. Fuma ţigară de la ţigară, „ţigări întrerupte numai de tuse sau de sărutări". Şi, totuşi, iubea încă

grădinăritul.

Profunda plăcere resimţită de mulţi grădinari ar putea conţine un element biologic surprinzător. Oamenii de ştiinţă din Marea Britanie au furnizat dovezi conform cărora expunerea la bacteriile care se găsesc în mod obişnuit în pământ poate avea un efect pozitiv asupra stării dispoziţionale, crescând nivelul de serotonină din creier. Ei au descoperit că Mycobacterium vaccae poate să stimuleze sistemul imunitar, determinând eliberarea de serotonină din neuroni, exact ceea ce fac medicamentele antidepresive care stimulează serotonină. Investigaţia a fost inspirată de observaţia conform căreia bolnavii de cancer trataţi cu Mycobacterium vaccae au

relatat o sporire neaşteptată a calităţii percepute a vieţii. Experimente ulterioare cu şoareci au dus la descoperirea ca activarea sistemului imunitar cu Mycobacterium vaccae stimula un grup de neuroni serotoninergici din creier, conducând la sporirea activităţii serotoninice în anumite părţi ale cortexului prefrontal. Şoarecii care au primit acest tratament au răspuns mai bine şi la stres.

Această cercetare ridică incitanta posibilitate ca bacteria comuna de grădină, la care grădinarii sunt expuşi în mod obişnuit, sa-i faca pe aceştia să se simtă mai bine, crescând nivelul serotonmei din creier. Şi, chiar dacă această teorie se va dovedi a fi total exagerata, grădinăritul este oricum bun pentru minte şi trup.

Gătitul . , .

Ca şi shoppingul, gătitul nu este o activitate care-mi domina

viaţa (deşi regret jalnica mea incompetenţă la gătit mult mai mu decât aversiunea mea iraţională faţă de shopping). Gastronomul Nigel Slater a spus pe bună dreptate că aceia dintre no. care suntem atât de neghiobi ca să trecem prin viaţă fara sa ne bucuram de fiecare dată de deliciile gătitului pierdem una dintre cele mai mari plăceri senzuale pe care le poate experimenta omul cat este îmbrăcat. Aşa cum declară Slater: „Pipăitul, adulmecatul, toca u , sfârâitul, friptul, prăjitul, coptul, gustatul, linsul, suptul, muşca u , savuratul şi înghiţitul mâncării sunt plăceri pe care ar fi pacat sa e pierdem, ca să spunem numai atât." îmi plec capul, ruşinat.

Chiar dacă gătitul nu vă umple de fericire, el îndeplineşte indiscutabil criterul puţin-dar-des al plăcerii cotidiene, pe care se poate conta. întâmplător, Nigel Slater a sugerat că motivul pentru care unii dintre noi privesc gătitul mai curând ca pe o corvoada deca ca pe o plăcere este că suntem prea ambiţioşi şi încercam sa facem prea mult. Sfatul său de bun-simţ, pe care intenţionez sa il urmez într-o zi, este să ne limităm la lucrurile simple: în loc sa ne agitam să preparăm vreo delicatesă complicată, mai bine căutăm ingredientele de calitatea cea mai bună şi încercăm sa facem cat se poa e

de puţin.

A sta în linişte

A sta în linişte devine pe zi ce trece o experienţă tot mai neobişnuită, mai ales pentru cei care-şi urmează înclinaţia infovoră de a rămâne conectaţi în permanenţă la sursele electronice de

informare. Poate fi surprinzător de plăcută şi plină de inspiraţie, în doze mici. Nu înseamnă că trebuie să stai zece ani ghemuit în vârful unui stâlp din mijlocul deşertului - eu mă refer aici doar la o meditaţie ocazională de zece minute. A sta liniştit şi a te relaxa câteva clipe este nu numai o experienţă plăcută în sine, ci şi cea mai simplă metodă cunoscută de ştiinţă pentru a alina anxietea uşoară. Dovezile experimentale arată că pentru reducerea anxietăţii relaxarea în linişte este la fel de eficientă ca şi exerciţiul fizic viguros, ceea ce ar trebui să fie o veste minunată pentru leneşii nevrotici.

Pescuitul

Pescuitul este o sursă fiabilă de plăcere şi satisfacţie pentru milioane de oameni, chiar dacă pentru alţii este ceva relativ misterios. Poate că cel mai bine cunoscut şi mai elocvent avocat al plăcerilor modeste ale pescuitului a fost Izaak Walton, care a trăit între 1593 şi 1683. Se spune că volumul său The Compleat Angler (Pescarul desăvârşit) a cunoscut mai multe reeditări decât oricare alt volum în engleză, în afară de Biblie şi Cartea de Rugăciuni. Atitudinea lui Izaak Walton faţă de pescuit şi faţă de viaţă în general este un prototip al strategiei puţin-dar-des a hedonistului conştient. El a perfecţionat arta de a extrage plăcere din activităţi inocente de trecut timpul, care ar putea părea anodine în comparaţie cu scopurile exotice obişnuite pentru hedonism. Pentru această artă este nevoie de contemplaţie şi de o intenţie conştientă de a nu permite ca munca să ne controleze viaţa. Walton ne sfătuieşte cu înţelepciune: „Oamenii trebuie uneori să aibă grijă ca treburile lor să lase mai mult loc pentru plăceri."

Alături de marea sa pasiune pentru pescuit, lui Walton îi mai plăcea să citească şi să scrie. în introducerea la Pescarul desăvârşit, el spune că nu a scris cartea pentru a câştiga bani, ci de plăcere.[2] După cum sugerează numele, lucrarea este un ghid pentru prinderea şi gătitul

peştelui. Dar de fapt este mult mai mult decât atât. Tema sa subsecventă este indicată de subtitlu: Recreaţia omului contemplativ. Walton îi compătimeşte pe „oamenii gravi şi serioşi care-i dispreţuiesc pe pescari. El spune:

Sunt oameni înclinaţi spre gravitate, deoarece Natura i-a înzestrat cu un ten palid; sunt oameni porniţi să câştige bani, care-şi petrec tot timpul mai întâi pentru a dobândi banul şi apoi stând speriaţi să nu îl piardă; oameni condamnaţi să fie bogaţi şi de aceea mereu ocupaţi sau nemulţumiţi; pentru aceşti sărmani oameni bogaţi, noi, pescarii, avem numai compasiune.

Nicio viaţă nu este la fel de plăcută şi de fericită ca a pescarului, conchide el, deoarece viaţa pescarului este plină de plăcere şi lipsită de conflict. în timp ce avocatul este devorat de treburile lui, iar omul de stat este consumat de tot felul de comploturi, pescarul stă „pe un tăpşan înflorit" ascultând cântecul păsărelelor şi bucurându-se de liniştea apelor ce-i stau în faţă. Aaah! Deşi eu nu sunt pescar, mă relaxez numai citind aceste cuvinte. Dacă e să-i dăm crezare lui Izaak Walton, „celelalte bucurii nu sunt decât mici prostii".

Muzica

A face şi a asculta muzică sunt, evident, surse bogate de plăcere pentru mulţi, astfel că nici nu mai este nevoie să fie inclusă pe această listă. Totuşi, merită să adăugăm că răspunsurile

noastre neurobiologice la muzică implică aceleaşi circuite cerebrale ale recompensei activate şi de alţi stimuli, mai strălucitori.

Circuitele cerebrale ale recompensei sunt cel mai puternic stimulate de acele piese muzicale care stârnesc senzaţii neobişnuit de intense de plăcere anumitor ascultători - o senzaţie euforică pe care unii au descris-o ca „fiori pe spinare". Folosind tehnici de scanare a creierului, specialiştii în neuroştiinţe au descoperit că atunci când indivizii ascultă anumite piese muzicale care creează acest efect de fericire activitatea în anumite regiuni ale creierului se intensifică. Despre regiunile respective se ştie că sunt implicate în medierea

răspunsurilor la alte surse de plăcere, inclusiv sexul şi drogurile recreative. Cu cât este mai intensă plăcerea percepută din activitatea de a asculta muzică, cu atât mai puternică este activarea acestor regiuni cerebrale. Ascultătorii extatici mai prezintă şi modificări ale respiraţiei şi ritmului cardiac, de felul celor văzute la oamenii care trec prin alte tipuri de experienţe foarte plăcute. Astfel că orice sceptic care se îndoieşte de capacitatea muzicii de a crea extaz ar trebui să se mai gândească.

Părerea unanim acceptată este că a face muzică poate fi chiar mai plăcut decât a o asculta. Asta nu înseamnă că trebuie să fii un chitarist virtuoz sau un expert în cântatul la trombon pentru a te bucura de aceste plăceri. Există alternativa cântatului vocal.

Mersul pe jos

Nimic surprinzător aici. Mersul, exerciţiile fizice de la sală şi înotul sunt articole standard din meniul activităţilor pe care majoritatea cărţilor de tip „ajută-te singur" le recomandă pentru îmbunătăţirea stării dispoziţionale. Aceste sfaturi se bazează pe dovezi empirice solide, conform cărora exerciţiul fizic de intensitate moderată îmbunătăţeşte eficient dispoziţia, cel puţin temporar. Chiar o plimbare alertă de zece minute poate induce îmbunătăţiri cuantificabile ale dispoziţiei, care persistă timp de câteva ore.

Mersul pe jos şi alte forme de exerciţiu regulat le pot ajuta pe persoanele cu depresii uşoare. Filozoful David Hume era un depresiv care a descoperit mai multe tehnici practice pentru a-şi ţine în şah melancolia, printre acestea se numărau exerciţiile fizice regulate şi jumătate de litru de vin pe zi. Pe oamenii fericiţi mersul pe jos şi alte forme de exerciţiu îi pot face şi mai fericiţi. O plimbare zilnică pe jos poate ridica nivelul mediu al dispoziţiei unei persoane şi o poate face să se simtă considerabil mai veselă. Există dovezi solide că oamenii care practică exerciţiul fizic tind să fie mai fericiţi şi mai sănătoşi decât cei care-şi petrec zilele tolăniţi în faţa televizorului. Mersul pe jos este indicat pentru alinarea anxietăţii uşoare, deoarece ajută la distragerea atenţiei. Legătura între exerciţiul fizic şi buna dispoziţie se aplică şi la copii; de exemplu, experimentele au arătat că exerciţiile fizice îmbunătăţesc dispoziţia copiilor, însă acelaşi timp petrecut privind un film are efectul invers. Exerciţiul fizic stimulează şi creativitatea, independent de orice schimbare de dispoziţie.

Exerciţiul fizic foarte energic (de un gen despre care eu numai am auzit vorbindu-se) poate produce o formă mai intensă de plăcere. Se crede că acest „extaz al exerciţiului fizic" implică eliberarea de endorfine care stimulează receptorii opioizi din creier. Experienţa poate fi atât de

plăcută, încât anumiţi indivizi dezvoltă forme de dependenţă de exerciţiu, aşa cum am văzut în capitolul 9. Pe de altă parte, exerciţiul foarte intens şi prelungit poate fi foarte neplăcut şi, în anumite cazuri, poate genera o stare de depresie. într-un studiu, cercetătorii au monitorizat un grup de înotători de performanţă în timpul unui antrenament solicitant care le cerea să înoate rapid distanţe din ce în ce mai lungi, de până la nouă kilometri pe zi. Pe măsură ce creşteau cerinţele fizice, înotătorii înregistrau scoruri din ce în ce mai mari pe scalele psihologice pentru depresie, mânie, oboseală şi tulburare a stării dispoziţionale, împreună cu un declin al senzaţiei generale de bine. Exerciţiul fizic foarte intens nu era cu siguranţă o sursă de plăcere imediată, chiar dacă era satisfăcător pe termen mai lung.

încrederea

Unul dintre cele mai puţin evidente moduri de a obţine plăcere repetabilă, având drept bonus satisfacţie şi fericire, este a avea încredere în alţi oameni. Nouă, oamenilor, ne place să avem încredere şi să cooperăm cu semenii noştri, deoarece suntem animale sociale. Nefasta ştiinţă a economiei a acreditat o viziune înşelătoare despre oameni în calitate de creaturi egoiste care se află într-o competiţie continuă unele cu altele, pentru a-şi maximiza avantajele personale. O mare parte dintre teoriile economice şi sociale au fost construite sub influenţa pernicioasă a acestei credinţe. Dar teoriile economice şi sociale care ignoră biologia sunt pasibile de greşeală. Comportamentul nostru este determinat de mai multe lucruri, pe lângă calculele economice raţionale, de legi sau de coduri morale, el este modelat şi de inconştientul nostru, de răspunsurile emoţionale.

Noi, oamenii, suntem animale sociale şi, ca atare, suntem biologic predispuşi să avem încredere şi să cooperăm. Pentru a ne încuraja în acest comportament, evoluţia a făcut ca o asemenea experienţă să fie plăcută. Rezultatele clare ale cercetării experimentale arată că ne simţim bine atunci când avem încredere şi când oamenii au încredere în noi.

Comportamentul oamenilor reali nu urmează întotdeauna pre-dicţiile logice ale teoriei economice. în situaţiile în care o strategie raţională de urmat ar fi să ne comportă egoist, mulţi vor avea de fapt încredere în ceilalţi - până la un punct. Acest lucru se întâmplă chiar şi în situaţii în care intervin explicit banii şi în care indivizii implicaţi nu se cunosc între ei. Chiar atunci când opţiunea sigură este comportamentul egoist, mulţi oameni prezintă o cantitate surprinzătoare de încredere. Mai mult, lor le place să se comporte astfel. Odată ce a fost arătată, la încredere se răspunde cu încredere, astfel încât procesul are parte de autoîntărire. Cu cât avem mai multă încredere în cineva, cu atât mai înclinată va fi persoana respectivă să aibă încredere în noi. în multe cazuri, încrederea se dovedeşte a atrage inclusiv recompense materiale, deoarece lucrul prin cooperare conduce adesea la rezultate mai bune pentru fiecare dintre participanţi decât competiţia sălbatică.

Ideea că ne place să avem încredere şi să cooperăm între noi nu este un simplu deziderat, ci este bazată pe dovezi empirice solide. Numeroase studii experimentale au demonstrat că experienţa de a avea încredere şi a coopera cu alţii conferă plăcere subiectivă şi activează circuitele cerebrale ale recompensei. Ştim acest lucru deoarece oamenii de ştiinţă au folosit tehnici de scanare cerebrală pentru a monitoriza tiparele de activitate cerebrală ale unor

voluntari, în timp ce aceştia participau la experimente în care ei puteau fie cooopera, fie concura cu persoane străine, în vederea unor recompense băneşti. Asemenea experimente au arătat că un comportament de cooperare este însoţit de activarea zonelor cerebrale care mediază plăcerea şi recompensa, inclusiv nucleus accumbens, cortexul orbitofrontal şi nucleul cingulat anterior. Mai mult, voluntarii au relatat că acest comportament i-a făcut să se simtă bine.

Descoperirea că oamenilor le place să aibă încredere în alţi oameni nu este nicio surpriză pentru biologi, chiar dacă îi deconcertează pe unii economişti. Oamenii au evoluat spre o viaţă în cadrul unor grupuri sociale şi unul dintre mijloacele prin care suntem adaptaţi biologic la viaţa în grup este predispoziţia de a avea încredere în ceilalţi - până la un punct - şi de a coopera cu ei. Aşa putem beneficia cu toţii. Biologii numesc acest fenomen altruism reciproc.

Este observat în comportamentul mai multor specii sociale. Pentru o specie socială, a se comporta întotdeauna pur egoist nu este pur şi simplu o strategie optimă din punct de vedere biologic.

Ca să mai continuăm o clipă acest discurs liberal, beneficiile încrederii trec dincolo de doza imediată de plăcere. Disponibilitatea de a avea încredere în alţii este şi o premisă pentru formarea şi menţinerea relaţiilor personale de care depinde fericirea noastră pe termen lung. Una dintre lecţiile-cheie care se desprinde din toată cercetarea asupra fericirii este că relaţiile personale influenţează fericirea într-o măsură mai mare decât oricare alt factor singular. Ele au cu siguranţă un impact mult mai puternic decât banii, de exemplu.

Aşa se explică de ce a reieşit din studiu că indivizii care sunt mai înclinaţi să aibă încredere în alţii sunt mai fericiţi, în medie, decât cei care au o perspectivă asupra lumii care-i face neîncrezători şi suspicioşi. Din toate aceste motive, hedonistul conştient va căuta noi oportunităţi de a avea încredere şi de a coopera cu alţi oameni.

Iar posibilităţile sunt nenumărate.

Plăceri mici, private, uşor jenante

Probabil că aveţi mai multe astfel de plăceri - ca toată lumea deşi aţi putea avea nevoie de un timp de gândire înainte de a le menţiona. Găsiţi una sau două noi astfel de plăceri şi adăugaţi-le repertoriului propriu.

Un pui de somn

Somnul este unul dintre modurile mele preferate de a-mi petrece timpul şi mi-ar plăcea foarte tare să-i dedic mai mult timp. Somnul nu este numai o necesitate biologică, ci şi o sursă bogată.

dar neglijată de plăcere. Din nefericire, el trece cu prea mare uşurinţă în plan secund, pentru a face loc cerinţelor muncii şi jocului.

Un pui de somn - o perioadă scurtă, dar intenţionată de somn în timpul zilei - este o sursă excelentă de plăcere pentru hedonistul conştient. Cu condiţia să nu cădem pradă excesului, este

bun pentru fiecare dintre noi. Un pui de somn de zece—cincisprezece minute poate produce îmbunătăţiri măsurabile ale nivelului dispoziţiei, stării de vigilenţă şi performanţei, chiar şi la persoane care nu s-au simţit obosite înainte. Totuşi, plăcerea unui pui de somn mai lung poate fi anulată de starea de ameţeală care-i cuprinde pe mulţi după ce se trezesc după o perioadă de somn. Acest fenomen a fost numit inerţia somnului şi poate fi uşor neplăcut dacă nu sunteţi obişnuiţi să dormiţi în timpul zilei. Inerţia somnului poate fi evitată în mare măsură limitând durata somnului la nu mai mult de douăzeci de minute. Alt motiv bun în favoarea puiului scurt de somn este că un somn prea lung în timpul zilei ar putea să vă afecteze capacitatea de a avea un somn bun în timpul nopţii, ceea ce vă va face per ansamblu mai rău. Ca multe lucruri din viaţă, şi arta de a trage un pui de somn se îmbunătăţeşte prin antrenament. Majoritatea oamenilor pot învăţa să adoarmă şi să se trezească peste zece sau cincisprezece minute. Societăţile civilizate au recunoscut întotdeauna beneficiile somnului de scurtă durată, considerându-l un comportament normal, şi nu o manifestare ruşinoasă de lene sau beţie. în vremurile de dinaintea iluminatului electric, strămoşii noştri ştiau cum să se bucure de somn şi de toate lucrurile asociate cu el. Siesta se perpetuează încă în unele societăţi care au înţeles că dorinţa de a aţipi puţin după-amiaza este o reflectare naturală a ritmurilor noastre circadiene, şi nu vreun efect secundar patologic al plictiselii sau al mesei de prânz. Din nefericire, presiunile muncii au făcut din somnul de după-amiază o distracţie pe cale de dispariţie.

Nu plecaţi urechea la anoştii puritani, cu atitudinile lor ignorante şi conformiste faţă de somn. Un pui mic de somn în timpul zilei vă va face să vă simţiţi mai vii şi vă va îmbunătăţi performanţa la locul de muncă. Un pui de somn este sigur, gratis, legal şi nu cere vreun echipament special. încă şi mai bine, poate fi o sursă

de plăceri intense. Hedonistul conştient trage fără ruşine câte un pui de somn...

Visele

Folosim droguri toxice scumpe şi potenţial periculoase deoarece ne alterează starea de conştiinţă şi ne fac să ne simţim altfel. Ei bine, puteţi experimenta o stare de conştiinţă radical alterată timp de două ore, în fiecare zi, în completă siguranţă şi absolut gratis. Activitatea se numeşte visat.

Visatul este o altă mare plăcere neglijată. Delicii fără sfârşit îi aşteaptă pe cei care apreciază şi explorează această stare bizară de existenţă în care ne petrecem mai mulţi ani din cei pe care-i avem de trăit pe această planetă. Simone de Beauvoir a fost una dintre visătoarele entuziaste care şi-a înregistrat experienţele. Ea descrie cum aştepta „aventurile nocturne" când se ducea la culcare şi cum se despărţea cu regret de ele dimineaţa. Visele erau una dintre plăcerile ei preferate.

Toată lumea visează, în fiecare noapte. Dar, dacă nu ne-am trezi în timpul unui vis şi nu ne-am aminti măcar un fragment al acestuia, nici nu am fi conştienţi că visăm. Creierul nostru este construit în aşa fel încât experienţa despre starea de vis începe să se şteargă de îndată ce trecem de la somn la conştiinţa vigilă. De aceea mulţi oameni pretind că nu visează decât rareori, poate niciodată. Dar ei visează, numai că nu-şi amintesc. Visăm atunci când ne aflăm în starea numită somn REM (Rapid Eye Movement), deşi alte forme de activitate mentală au loc atunci când ne

aflăm în alte stări ale somnului. Aceasta înseamnă că fiecare dintre noi visează aproximativ două ore pe zi. Până la moarte, cea mai mare parte dintre noi ne vom fi petrecut şase sau mai mulţi ani de viaţă visând. Cât de trist este, aşadar, că atât de mulţi dintre noi nu ajung să se bucure pe deplin de visat!

Cei mai mari duşmani ai visatului sunt deprivarea de somn şi deşteptătoarele. Este puţin probabil ca omul muncii stresat şi de-privat de somn, care se trezeşte brusc în fiecare dimineaţă, în urletele stridente ale deşteptătorului, cu mintea deja plină de anxietăţi

legate de ziua care urmează, să-şi amintească prea multe din lucrurile care i-au umplut mintea cât timp a dormit. în consecinţă, el este despărţit de ceea ce scriitorul francez Gerard de Nerval numea viaţa noastră secundă.

Din fericire, nu este greu să ne îmbunătăţim capacitatea de a ne aminti visele şi deci de a ne bucura de ele. Primul pas spre lărgirea experienţei visatului este pur şi simplu să vă decideţi că vreţi să vă amintiţi visele. Cei care se gândesc la vise în timpul zilei observă că această activitate duce la creşterea abilităţii lor de a-şi aminti şi de a se bucura de visele lor. Apoi este nevoie de antrenament. Dezvoltaţi obiceiul de a vă trezi cu blândeţe şi de a vă agăţa de amintirea viselor care tinde să se şteargă, înainte ca aceasta să dispară de tot. Nu săriţi brusc din pat; mai staţi întinşi câteva minute, cu ochii închişi, permiţând imaginilor din vis să persiste în minte. Trebuie să creaţi şi condiţiile potrivite pentru visatul recreativ. Aceasta înseamnă în special să evitaţi deprivarea de somn. Probabilitatea de a vă aminti visele creşte dacă vă treziţi blând în timpul unui episod REM; probabilitatea de a face aceasta creşte dacă vă treziţi natural, după un somn care a durat toată noaptea. Este puţin probabil ca oamenii care se prăbuşesc în pat epuizaţi, pentru ca peste şase ore să fie zguduiţi din somn de un deşteptător, să-şi amintească mare lucru din visele lor, darăminte să se mai şi bucure de ele. Pe visătorul recreativ care se ia în serios, plăceri încă şi mai mari îl aşteaptă în fenomenul numit vis lucid. Visele lucide formează o subspecie în care visătorul este conştient că se află în starea de vis şi este capabil să exercite o anumită influenţă asupra a ceea ce se întâmplă în vis. Cea mai mare parte a oamenilor au avut cel puţin o dată în viaţă vise lucide, dar prea puţini cunoscători au putut să le exploreze potenţialul într-o măsură mai mare. Visele lucide pot fi remarcabil de vivace şi ne pot procura plăceri imense. Cei care au avut astfel de vise le-au inclus printre cele mai plăcute experienţe din viaţa lor. în mod previzibil, sexul este cea mai comună temă din visele lucide.

Pasionaţii de vise lucide pretind că pot să evoce experienţe erotice extatice dincolo de orice imaginaţie, fiind siguri că a doua zi dimineaţă nu vor urma niciun fel de consecinţe neplăcute. Un

astfel de vis a fost experimentat de Samuel Pepys, care l-a consemnat în jurnalul său, la data de 15 august 1665. Visul o privea pe lady Castlemaine, amanta regelui şi una dintre cele mai mari frumuseţi ale zilei:

Ce oare mi-a pus în minte visul din noaptea trecută, care cred că a fost unul dintre cele mai frumoase visate vreodată? Se făcea că în braţele mele o aveam pe însăşi lady Castlemaine şi mi-era îngăduit să-mi fac toate mendrele cu ea şi apoi am visat că aşa ceva nu poate fi aievea şi era doar un vis. Dar, dacă tot era un vis şi din el se revărsa atâta plăcere reală, ce fericire ar fi ca în

mormintele noastre să putem visa, şi numai vise ca acesta![3]

întâmplător, lady Castlemaine, cea care nu se sătura niciodată de sex, era verişoară cu mai-marele printre căutătorii de senzaţii, lordul Rochester.

Jean-Anthelme Brillat-Savarin - un om care ştia câte ceva despre plăcere - a avut una dintre cele mai plăcute experienţe ale sale în timpul somnului. El a descris-o astfel:

Cu câteva luni în urmă, am simţit în timpul somnului o senzaţie cu totul extraordinară de plăcere. Ea consta dintr-un soi de delicioasă agitaţie care-mi cuprindea şi cea mai mică părticică a fiinţei; furnicături savuroase au început să mi se răspândească pe piele, din cap până în picioare, şi apoi au intrat pe şira spinării. Mi se părea că văd o flacără violetă care-mi juca în jurul frunţii. [...] M-am trezit plin de uimire, din care nu lipsea puţină groază.

Hedonistul conştient va da mereu prioritate somnului, fie şi numai pentru că insuficienţa acestuia face imposibilă savurarea deplină a existenţei vigile. Oamenii obosiţi sunt nefericiţi dacă plăcerile lor sunt minate de oboseală. Somnul insuficient este şi un factor de risc pentru abuzul de alcool şi droguri ilegale. Dar unul dintre numeroasele motive bune pentru a da somnului prioritatea care i se cuvine este că somnul furnizează infinite ocazii pentru visele recreative. Savuraţi-I deci.

Finalizarea unei cărţi

Au rămas multe lucruri de descoperit despre natura plăcerii şi a dependenţei. Nu există o cheie unică, de aur, care să deschidă noi şi imense teritorii de plăcere, după cum nu există niciun drum unic de aur pentru a scăpa de dependenţă. Totuşi, ştiinţa şi experienţa cotidiană arată câteva tactici simple care îl ajută pe hedonistul conştient să obţină din viaţă plăceri mai multe şi de mai bună calitate. să adopte strategia puţin-dar-des, privilegiind frecvenţa în defavoarea intensităţii plăcerii; să caute experienţe plăcute care se termină cu bine; să facă sex de plăcere, preferabil cu alte persoane; să doarmă şi să viseze după pofta inimii şi să nu se simtă vinovat pentru asta; să zâmbească, dacă este necesar chiar folosindu-se de un creion; să mănânce ciocolată cu cel puţin 60% cacao. Ah, de şi-ar aminti să nu o mestece, ci să o lase să se topească în gură...

NOTE

1. PLĂCEREA CA SCOP

1. în Grecia antică existau mai multe cuvinte pentru a exprima diferite concepte de plăcere şi fericire. în afară de hedone, care însemna „plăcere" sau „delectare senzuală", ei se puteau referi, printre alte lucruri, la epi-charma, respectiv „distracţie liniştită şi maliţioasă", şi la eudaimonia, tradusă de obicei neglijent prin „fericire", dar care denota ceva mai subtil, de genul „sentimente care însoţesc comportamentul în acord cu daimon-ul personal sau cu şinele adevărat" (Quennell, 1988; Martin, 2006).

2. LA CE SERVEŞTE PLĂCEREA?

1. Acelaşi Herbert Spencer (1820-1903) a lansat celebra formulă „supravieţuirea celui mai adaptat" pentru a descrie procesul de evoluţie biologică prin selecţia naturală darwinistă. Aceste cuvinte au contribuit probabil mai mult decât orice altceva la generarea neînţelegerii legate de selecţia naturală şi au conferit „darwinismului" o reputaţie sinistră nemeritată.

2. Unii psihologi şi specialişti în neuroştiinţe fac distincţia dintre emoţii şi sentimente. Emoţiile sunt considerate procese fiziologice care ne ghidează comportamentul, în timp ce sentimentele apar numai atunci când creierul experimentează aceste procese şi reflectează asupra lor. Se spune că emoţiile au evoluat primele, urmate de sentimente (Damasio, 2004).

3. Principalele două tehnici folosite pentru măsurarea tiparelor de activitate din interiorul creierului conştient sunt tomografia cu emisie de pozitroni (PET) şi imagistica prin rezonanţă magnetică funcţională (RMNf).

Ambele tehnici se bazează pe faptul că, pe măsură ce o zonă a creierului se activează, creşte şi fluxul sangvin local. Scanarea PET presupune injectarea unei cantităţi mici de marker cu oxigen radioactiv cu viaţă scurtă.

3. SEX

1. Din pricină că bonobo sunt atât de greu de studiat în libertate, majoritatea cunoştinţelor pe care le avem despre comportamentul lor sexual se bazează pe studii realizate pe bonobo în captivitate, în grădini zoologice. Aceasta i-a făcut pe unii sceptici să sugereze că sexualitatea galopantă a acestor animale poate fi în parte un răspuns la plictiseală şi nu este reprezentativă pentru comportamentul lor normal în stare sălbatică Unele studii de teren au sugerat că în habitatul lor natural bonobo fac sex mai puţin frecvent şi manifestă mai multă agresivitate între ei decât m captivitate. Acestea fiind spuse, imaginea de bază rămâne adevărată.

2. Sondajul a fost realizat de ICM Research pentru ziarul Observer în decembrie 2005. A fost bazat pe interviuri cu un eşantion de o mie cinci adulţi britanici de peste şaisprezece ani.

3. Imagistica prin rezonanţă magnetică funcţională (RMNf) este cea de-a doua principală tehnică de scanare a creierului, alături de PET (vezi capitolul 2, nota 1, mai sus). RMNf se bazează pe faptul că, atunci când anumite zone ale creierului devin mai active, ele folosesc mai mult oxigen.

4. S-ar putea să credeţi că aceste cunoştinţe nu vă sunt de mare folos practic. Aţi putea fi la fel de indiferenţi la următoarea definiţie a orgasmului feminin, care a apărut într-o revistă academică. Aceasta echivalează orgasmul cu o „senzaţie culminantă variabilă, trecătoare, de plăcere intensă, care creează o stare alterată de conştiinţă, care începe de obicei însoţită de contracţii ritmice involuntare ale musculaturii striate pelviene circum-vaginale, adesea concomitent cu contracţii uterine şi anale şi miotonie, în general inducând o stare de bine şi mulţumire" (Meston et al. 2004) Acum ştiţi.

5. în medierea legăturii între partenerii sexuali este implicat şi un alt hormon, numit vasopresină. Şoarecii monogami au mai mulţi receptori pentru vasopresină în palladiumul ventral, o regiune cerebrală legată de nucleus accumbens, implicată în procesarea plăcerii. Pentru a investiga rolul vasopresinei in legătura de cuplu, oamenii de ştiinţă au recurs la o tehnică ingenioasă, care folosea viruşi pentru a transfera gene receptoare pentru vasopresină în

creierul unor şoareci-de-câmp promiscui. Acest transfer de gene a avut drept efect stimularea formării unor legături de cuplu, făcându-i pe şoarecii-de-câmp ceva mai monogami în comportament. Invers, blocarea receptorilor pentru vasopresină a inhibat formarea legăturilor de cuplu (Lim et al., 2004).

6. Ideea înrudită, că acest fluid are o compoziţie similară lichidului seminal masculin, este un mit. De fapt, fluidul provine din acelaşi loc ca şi urina, respectiv uretra, şi din punct de vedere chimic este similar sau identic urinei.

7. Studiile pe gemeni se bazează pe faptul că gemenii identici (mono-zigoţi) se dezvoltă dintr-un singur ovul fertilizat şi de aceea ei au exact aceleaşi gene, în timp ce gemenii non-identici (dizigoţi) se dezvoltă din două ovule, fertilizate, şi de aceea, ca şi fraţii normali, au numai 50% şanse de a împărtăşi aceeaşi variantă genetică. Analizând datele provenind de la eşantioane largi de gemeni identici şi non-identici, este posibil să discernem efectele mediului în care au fost crescuţi de efectele genelor pe care le-au moştenit.

8. Neurotransmiţătorii sunt substanţe chimice care joacă un rol crucial în transmiterea impulsurilor nervoase între celulele învecinate, în interiorul sistemului nervos central. Un impuls nervos care ajunge la capătul unei fibre nervoase stimulează eliberarea de molecule de neutrotransmiţători; acestea difuzează în micul spaţiu dintre celulele nervoase (sinapsa) şi realizează transmiterea aferentă a impulsului către următoarea celulă nervoasă. Exemple de neurotransmiţători: dopamina, serotonina, noradrenalina şi acidul gama-aminobutiric (GABA).

9. Diferenţa în ceea ce priveşte reactivitatea presiunii sangvine sistolice s-a ridicat la 14 mm coloană de mercur, ceea ce este fdart'e mult (Brody, 2005).

4. DROGURI

1. Dintre adulţii tineri cu vârste cuprinse între 16 şi 24 de ani, care trăiau în Anglia şi Ţara Galilor în 2005/06, 45,1 % au declarat că au folosit droguri ilicite cel puţin o dată în viaţa lor, iar 16,9%, droguri din clasa A (NHS, 2007a).

2. La adulţii tineri cu vârste cuprinse între 16 şi 24 de ani, care trăiau în Anglia şi Ţara Galilor în 2005/06, procentajale de utilizatori de diverse droguri erau următoarele: canabis 40,1 %, amilnitrit 12,1 %, amfetamine 11,3%, praf de cocaină 10,6%, ecstasy 10,4%, ciuperci magice 8,3% şi heroină 0,5% (NHS, 2007a).

3. Numeroase relatări primare ale efectelor percepute la fiecare dintre drogurile psihoactive cunoscute umanităţii pot fi găsite pe site-ul Erowid: www.erowid.com.

4. în secolul al XlX-lea, numele de „haşiş" se dădea întregii plante de canabis. Ulterior, termenul a ajuns să fie folosit mai specific, cu referire la părţile plantei acoperite de răşină, de obicei cele mai puternice (Siegel, 2005).

5. în anii douăzeci, Louis Lewin estima că în lume se află circa două sute milioane de mestecători de betel (Lewin, 1998).

6. Potrivit unui expert, o sticlă din versiunea originală coca-cola conţinea circa şaizeci miligrame de cocaină, comparabil, în mare, cu cantitatea in-gcratâ la o singură priză de cocaină (Siegel, 2005, p. 223). Nucile de cola (sau kola) provin de la o specie de copac tropical din familia arborelui de cacao şi conţin o cantitate semnificativă de cofeină.

7. Cornul-secarei este o ciupercă ce creşte pe secară şi alte cereale. Ea produce o serie de compuşi alcaloizi halucinogeni, înrudiţi din punct de vedere chimic cu LSD-ul.

8. Au existat şi excepţii. în Islam, de exemplu, poeţi mistici sufişti precum Jalal al-Din Rumi (1207-1273), au scris despre intoxicare ca modalitate alternativă a conştiinţei umane. în poezia Sufi apar uneori imagini ale beţiei, ca metafore pentru cunoaşterea transcendentă a Domnului (Abou-Bakr, 1994).

9. Cartea lui Pete Brown Man walks Into a Pub listează nu mai puţin de o sută douăzeci de cuvinte care înseamnă toate acelaşi lucru: a fi beat. Site-ul său, www.manwalksintoapub.com, conţine mult mai multe.

10. Titlul lui Huxley, The Doors of Perception (Porţile percepţiei), provine dintr-o replică din Căsătoria Raiului şi Iadului de William Blake. La rândul ei, ea a fost împrumutată de legendara trupă rock a anilor şaizeci The Doors, al cărei solist vocal Jim Morrison apare în capitolul 7.

11. Ideea unui „instinct de intoxicare" ca trăsătură nucleară a naturii umane a fost susţinută cu pasiune şi de medicul Andrew Weil, precum şi de scriitorul Stuart Walton (Weil, 2004; Walton, 2001). Cu această ocazie eu aş spune că somnul este alt instinct de bază care poate exercita efecte la fel de puternice asupra comportamentului. Dacă suntem suficient de deprivaţi de somn, se pare că nu există aproape nimic care ne-ar putea împiedica să adormim (Martin, 2003).

12. Cifrele guvernamentale oficiale referitoare la copii între 11 şi 15 ani care trăiau în Anglia în 2006 arată că 55% dintre ei băuseră alcool măcar o

dată în viaţă şi 21% consumaseră alcool în urmă cu o săptămână. Consumul săptămânal mediu printre copiii care băuseră în săptămâna precedentă era de 11,4 unităţi, mai mult decât dublul cifrei din anii nouăzeci. (NHS, 2007b).

13. în 2005, în Marea Britanie s-au înregistrat 8 386 de decese legate de alcool, în comparaţie cu 4 144 în 1991. Dintre aceste cazuri normale, două treimi'se refereau la bărbaţi (ONS, 2006). în acelaşi an, numărul total de decese prin abuz de droguri din Anglia şi Ţara Galilor era de 1 608.

14.0 maladie psihotică sau psihoză este o tulburare mentală care presupune pierderea contactului

cu realitatea, manifestată, spre exemplu, prin iluzii, halucinaţii sau comportament incomprehensibil. Schizofrenia este un exemplu.

15. Drogurile care au înregistrat scoruri ridicate pe o dimensiune, cum este nocivitatea fizică, tindeau să aibă scoruri ridicate şi pe celelate două dimensiuni. De exemplu, heroina şi cocaina erau în top 5 pe toate principalele dimensiuni ale nocivităţii, în timp ce ecstasy avea scoruri reduse pe toate dimensiunile. O analiză comparabilă, realizată pentru Fundaţia Poliţiei Britanice şi publicată în 2000, a ajuns la concluzii similare, ceea ce contribuie la încrederea noastră că am găsit calea corectă.

5. ŞI CIOCOLATĂ

1 Orice persoană interesată de istoria adevărată a ciocolatei ar trebui să citească minunata şi instructiva carte cu acest nume, scrisă de Sophie

şi Michael Coe (Coe & Coe, 1996).

2. Cercetarea susţine cu stângăcie stereotipul conform căruia femeile sunt mai înclinate decât bărbaţii să folosească ciocolata pentru a-şi îmbunătăţi starea dispoziţională. Studiile au arătat că, atunci când se simt deprimate, femeile tind să caute alinare din partea unor alimente dulci, cum sunt ciocolata şi îngheţata, în timp ce bărbaţii sunt mai înclinaţi să favorizeze alimente consolatoare sărate (Wansink et al., 2003). într-adevăr, este mai probabil ca bărbaţii să mănânce ciocolată atunci când se simt bine.

3. Familia chimică a flavonoidelor are mai multe subcategorii: flavonoli, flavanoli (observaţi subtila şi supărătoarea diferenţă), catehinele, epicatehi-nele şi procianidinele (Ding et al., 2006). Ciocolata le conţine pe toate acestea, inclusiv de patru ori mai multe catehine decât ceaiul. Ea este deosebit de bogată în procianidine, despre care se crede că stau la baza asocierii între vinul roşu şi reducerea riscului apariţiei maladiilor cardiovasculare (Keen, 2001).

4. în medie, presiunea sangvină diastolicâ şi presiunea arterială principală a subiectului au scăzut cu 5 mm coloană de mercur, şi colesterolul LDL a scăzut cu 15%. în termeni clinici, merită să avem schimbări de o asemenea magnitudine (Fraga et al., 2005). Un alt studiu a descoperit că, la oameni sănătoşi, 100 de grame de ciocolată neagră pe zi reduc presiunea sangvină sistolică în medie cu 5,1 mm coloană de mercur şi presiunea dias-tol'că cu 1,8 mm Hg. Ne putem aştepta ca reduceri atât de semnificative ale tensiunii arteriale să scadă riscul maladiilor cardiovasculare cu chiar 20% (Taubert et al., 2003).

5. Cercetarea sugerează că una dintre proteinele din lapte poate anula efectele benefice ale catehinelor, principalul tip de flavonoide din ceaiul negru, într-un experiment, oamenii de ştiinţă au monitorizat efectele consumului de ceai, atât cu lapte, cât şi fără, asupra funcţiilor vasculare ale unor femei sănătoase. Ei au evaluat funcţia vasculară măsurând abilitatea arterelor de a se relaxa şi de a se dilata ca răspuns la o creştere bruscă a fluxului sangvin, măsură cunoscută sub numele de dilatare mediată de flux (FMD). Ceaiul negru, băut fără lapte, determină o îmbunătăţire semnificativă pe termen scurt a FMD-ului. Acest efect benefic este aproape anulat dacă în ceai se adaugă lapte. Principalul vinovat este proteina din lapte numită cazeină, care

reduce concentraţia catehinelor din ceai (Lorenz et al., 2007). Totuşi, faptul că laptele anulează proprietăţile antioxidante ale ceaiului nu a fost dovedit cu certitudine. Un alt studiu nu a reuşit să găsească vreo diferenţă între ceaiul cu lapte şi ceaiul negru în ceea ce priveşte abilitatea lor de a stimula nivelurile de antioxidanţi din sânge. Cea mai puternică influenţă asupra proprietăţilor antioxidante ale ceaiului a avut-o durata infuzării: cu cât aceasta era mai mare, cu atât era mai mare şi concentraţia de polifenoli (Kyle et al., 2007).

6. PLĂCERE ŞI DORINŢĂ

1. De fapt, stimularea cerebrală satisfăcătoare a fost observată la pacienţii schizofrenici înainte de lucrările lui Olds şi Milner, dar pe atunci psihiatrii implicaţi nu i-au recunoscut deplina semnificaţie (Baumeister, 2006).

2. De exemplu, cocaina se leagă de proteinele care transportă dopa-mină în celulele nervoase, blocând absorbţia de dopamină în aceste celule şi astfel sporind concentraţia de dopamină în golurile dintre celule (sinapse). Cocaina creşte şi frecvenţa şi magnitudinea pulsurilor de eliberare de dopamină din celulele nervoase (Heien et al., 2005).

3. Potrivit unei legende, într-o noapte Cleopatra ar fi practicat felaţia cu nu mai puţin de o mie de bărbaţi (Margolis, 2004). Totuşi, această poveste începe să pară total neplauzibilă dacă ne gândim puţin la aritmetică. Chiar dacă am presupune că „noaptea" de sex oral non-stop ar fi durat zece ore, aceasta ar fi însemnat în medie numai treizeci şi şase de secunde per act. ^

4. Există multă confuzie în jurul uzului termenilor „opiod" şi „opiaceu". Eu am urmat convenţia comună, folosind „opiaceu" cu referire la drogurile care conţin opiu sau derivă din opiu, şi „opioid ca un termen mai general, pentru orice substanţă care are asupra creierului efecte asemănătoare cu ale opiaceelor, inclusiv neutrotransmiţători eliberaţi în mod natural.

7. CĂUTĂTORII DE SENZAŢII

1. Aphra Behn era ea însăşi o căutătoare de senzaţii, deşi nu se ştiu suficient de multe lucruri despre ea pentru a fi complet siguri de acest lucru. Dramaturg, poetă şi spioană, Behn a fost prima scriitoare profesionistă din Anglia şi cea mai proeminentă gânditoare liberă a timpului ei. Printre aventurile sale s-a numărat şi o carieră de spioană a Coroanei britanice în Olanda şi Surinam, America de Sud, cu numele de cod Astrea şi Agent 160. Se relatează că Behn spunea că viaţa ei a fost dedicată poeziei şi plăcerii (Todd, 2000).

2. Rochester şi societatea în care trăia el sunt catalogaţi adesea cu adjectivul „libertin", adică deficient moral. Termenul „libertin" se aplica la început sectelor protestante liber-cugetâtoare, care susţineau că, dacă totul a fost creat de Dumnezeu, atunci nimic nu poate fi păcătos. La începutul secolului al XVII-lea, semnificaţia termenului „libertin" s-a lărgit, pentru a cuprinde orice individ cu vederi religioase suspecte. în această categorie intra cam orice persoană interesată de ştiinţe şi filozofie, de vreme ce despre acestea se credea că pun în pericol morala. La fel, în Franţa, la sfârşitul secolului al XVI-lea, se spunea că este libertin un individ care gândea liber despre religie. în secolul următor, libertinismul a început să fie asociat cu un stil de viaţă imoral şi desfrânat (Phillips, 2005).

3. Un alt bărbat reprezentativ pentru căutarea extremă de senzaţii, pentru aversiunea faţă de plictiseală şi pentru înclinaţia spre farse a fost Keith Moon, fostul baterist de la The Who. Odată, un prieten l-a descris drept „o bombă cu ceas". Moon the Loon (Moon nebunul) se lupta din greu să stea departe de plictiseală. Dacă drogurile şi alcoolul nu mai ajutau, el recurgea la farse şi comportament extrem. Legenda rock spune că odată

Moon a condus un Rolls-Royce (sau era un Lincoln Continental?) drept în piscina unui hotel, deşi această faptă rămâne subiect pentru dispute istorice. O distracţie preferată în timpul zborurilor lungi cu avionul era să toarne pe ascuns conţinutul unei cutii de supă de pasăre într-o pungă pentru vomitat. După aceea se prefăcea că suferă de rău de avion şi că vomită zgomotos în pungă. Apoi bea ostentativ conţinutul pungii, spre oroarea celorlalţi pasageri. Keith Moon a murit în 1978, la vârsta de treizeci şi doi de ani, din cauza unei supradoze de droguri (Fletcher, 2005).

4. Apperley a scris sub pseudonimul Nimrod.

5. în Casino Royale, Fleming îl descrie pe Le Chiffre drept un bărbat solid, cu „buze roşii umede şi niciodată zâmbitoare", plin de obiceiuri fizice grosolane şi de pofte sexuale uriaşe. La rândul lui, Crowley era descris ca un bărbat puternic, cu ochi negri magnetici (Hutchinson, 2006). Cu siguranţă că el se făcea ecou întregii liste de pofte sexuale.

6. Pe albumul rock Led Zeppelin III scrie Do What Thou Wilt („Fă ce vrei). Chitaristul de la Led Zeppelin, Jimmy Page, era un admirator al lui Crowley şi a cumpărat Boleskine House, fosta reşedinţă din Scoţia a acestuia de pe malul celebrului Loch Ness (Sutin, 2000; Hutchinson, 2006).

7. Diary of a Drug Fiend, scris de Crowley în 1922, spune povestea unui cuplu de aur - un fost pilot şi marea sa iubire - care se angajează într-o cursă a sexului şi drogurilor în Parisul dintre cele două războaie mondiale. De la început, viaţa lor este un continuu de delicii şi extaze, declanşate de cocaină şi heroină. Ei rătăcesc de la o plăcere la alta, trăind „de zece ori mai intens decât normalul" (Crowley, 1979). Nu trece mult însă şi lumea lor începe să se destrame, deoarece ei devin dependenţi de droguri. Sunt salvaţi de un personaj charismatic pe nume King Lamus, inspirat de însuşi Crowley. King Lamus le vindecă dependenţa învăţându-i să-şi exercite adevărata voinţă, aşa cum Crowley credea că poate face în viaţa reală (Sutin, 2000).

8. Errol Flynn a fost toată viaţa un admirator fervent al lui Charles Darwin şi spunea despre sine că se revolta împotriva lui Dumnezeu şi a guvernului de când se ştie (Flynn, 2005).

9. Mai există o legătură între Peter Cook şi Errol Flynn. Odată, când şcolarul Cook îşi vizita tatăl care lucra în Gibraltar, în golf arunca ancora iahtul lui Flynn. Cook a înotat spre iaht, cu tot cu carneţelul său de autografe, intorcându-se fericit cu semnătura marelui om. După douăzeci de ani, Intr-un interviu pentru un ziar, Cook declara că niciodată nu mai trăise senzaţii la fel de tari ca în ziua aceea (Thompson, 1997).

10. Sunt conştient că lista mea arbitrar alcătuită din căutători de senzaţii este dominată de bărbaţi. Acest lucru ar putea reflecta sexismul meu inconştient, deşi eu sper că nu este aşa.

Aparentul parti-pris masculin a apărut deoarece este puţin probabil ca vreuna dintre căutătoarele de senzaţii din trecut să fi scris prea mult despre asta sau pentru că bărbaţii sunt mai înclinaţi decât femeile să prezinte cele mai dramatice forme ale comportamentului de căutare de senzaţii sau o combinaţie între cele două.

11. Hazardul a făcut ca o serie de alte staruri rock, printre care se numără Kurt Cobain şi Brain Jones de la Rolling Stones, să fi murit şi ei la douăzeci şi şapte de ani, determinându-i pe numerologii rock să atribuie acestei cifre o semnificaţie mistică.

8. PLICTISEALĂ, NEFERICIRE ŞI DURERE

1. Romanul Crash de J.G. Ballard (1973) a stat la baza filmului cu acelaşi

nume al lui David Cronenberg (1996).

2. Putem să ne gândim la natura triadică a fericirii şi în termenii a ceea ce psihologul Martin Seligman numea viaţa plăcută şi viaţa bună. Aşa cum îi sugerează numele, o viaţă plăcută este construită în jurul urmăririi hedoniste a plăcerii şi evitării neplăcerii. Pe de altă parte, viaţa cea bună a lui Seligman este construită în principal pe satisfacţie. Pentru o persoană care trăieşte o viaţă bună cea mai mare parte a fericirii sale derivă din activităţi satisfăcătoare şi din realizarea unor scopuri semnificative. Această persoană nu debordează poate de sentimente de plăcere sau bucurie, dar crede că per ansamblu are o viaţă bună. Cei mai norocoşi dintre noi trăiesc vieţi care sunt în acelaşi timp plăcute şi bune (Martin, 2006).

9. DEPENDENŢĂ

1 Abuzul de substanţe înseamnă un tipar de consum repetat în ciuda consecinţelor adverse semnificative. Dependenţa de substanţe este o combinaţie de abuz de substanţe, toleranţă crescută şi simptome de sevraj (DSM-IV, manualul de diagnostic oficial al Asociaţiei Americane de Psihiatrie).

Dependenţajeste mai rea decât abuzul.

2. Versiunea completă a acestei definiţii a alcoolismului este: „O boala cronică primară cu factori genetici, psihosociali şi de mediu care influenţează

dezvoltarea şi manifestările. Boala este deseori progresivă şi fatală. Este caracterizată printr-un control deficitar asupra băutului, preocupare pentru drogul alcool, consum de alcool în ciuda consecinţelor adverse şi distorsiuni de gândire, în general negare. Fiecare dintre aceste simptome poate fi continuu sau periodic" {Journal of the American Medical Association, 268,1012-14,1992).

3. Alt dependent fictiv de opiu, Molly Farren, se găseşte în Silas Mar-ner (1861) al lui George Eliot.

4. în medie, concentraţia de materie cenuşie este cu 5-11 % mai scăzută în creierele dependenţilor de cocaină faţă de creierele oamenilor care nu au luat niciodată drogul (Franklin et

al., 2002). Materia cenuşie este materialul cerebral mai închis la culoare, compus în principal din corpuri de celule nervoase şi celule gliale, fiind distinctă de materia albă, care constă în principal din fibre nervoase.

5. Specialistul în neuroştiinţe George Koob a susţinut că în principal creierul este echipat cu un sistem „antiplâcere" care limitează cantitatea de plăcere pe care o putem obţine din orice experienţă sau de la orice stimul. Koob a sugerat că în cazurile de dependenţă acest sistem „antiplâcere" se supraactivează, reducând responsivitatea individului la stimuli-recompensâ de orice fel (Koob & Le Moal, 2005).

6. Adicţiile de multe feluri sunt asociate cu o producţie crescută a unui reglator genetic numit delta Fos B. Adicţiile faţă de alcool, cocaină, nicotină, ecstasy, sex şi zahăr sunt însoţite de o creştere a delta Fos B, în special în nucleus accumbens şi în nucleul striat dorsal. Stimularea artificială a delta Fos B în creierele şobolanilor şi ale şoarecilor le face pe animale şi mai responsive la recompense cum este mâncarea. Delta Fos B poate fi un marker biologic util pentru adicţie (Olausson et al., 2006).

7. O metodă alternativă este imunizarea pasivă, în care anticorpii antidrog sunt produşi în laborator şi apoi injectaţi dependenţilor.

8. Terapia cognitiv-comportamentală este o formă de „terapie prin cuvânt" (spre deosebire de terapie cu medicamente) care urmăreşte să schimbe tiparele greşite şi negative de gândire, pentru a induce modificări comportamentale benefice.

10. ANIMALITATE

1. Delfinii masculi cu nas scurt au două crăpături pe faţa inferioară, una în care se află penisul şi una în care se află anusul.

2. Pasajul relevant este „Atunci a zis luda către Onan: «Intră la femeia fratelui tău, însoară-te cu ea şi ridică urmaşi fratelui tău!» Ştiind însă Onan că nu vor fi urmaşii ai lui, de aceea, când intra la femeia fratelui său, el vărsa sămânţa pe jos, ca să nu ridice urmaşi fratelui său. Ceea ce făcea el era rău înaintea lui Dumnezeu şi l-a omorât şi pe acesta" (Facerea 38: 8-10). La începutul secolului XX, coitus interrupts ca metodă contraceptivă în cadrul căsătoriei era uneori condamnat ca „onanism conjugal (Hali, 1992).

3. O relatare romanescă a vieţii lui Kellogg se găseşte în filmul The Road to Wellville.

11. PATRU DROGURI

1. Dintre elevii cu vârste de 11-15 ani din Anglia în 2006, 9% fumau regulat, adică fumau cel puţin o dată pe săptămână (NHS, 2007b).

2. Dintre adulţii tineri cu vârste cuprinse între 16 şi 24 de ani din Anglia şi Ţara Galilor, în 2005/06,10,4% au relatat că au consumat ecstasy. Cifrele corespunzătoare pentru praful de cocaină şi canabis erau 10,6% şi 40,1% (NHS, 2007a).

3. Se obişnuia să se creadă că depresia era cauzată de un nivel scăzut de serotonină şi de aceea antidepresivele SSRI acţionau prin refacerea nivelului de serotonină. Relaţia dintre nivelul scăzut de serotonină şi depresie pare să fie mai complexă. Se pare că un rol crucial al serotoninei este acela de a facilita neurogeneza, procesul prin care creierul se repară parţial, prin stabilirea unor noi conexiuni între neuroni sau chiar prin crearea unor noi neuroni. Drogurile SSRI pot ameliora depresia în principal prin stimularea creşterii de celule nervoase noi, în special în regiunea hipocampusului (Encinas et al., 2006). Şi dieta joacă un rol. Unii indivizi susceptibili de a se îmbolnăvi de depresie devin şi mai deprimaţi dacă regimul lor alimentar conţine cantităţi insuficiente din aminoacidul numit triptofan, una dintre componentele chimice esenţiale ale serotoninei. Produsele lactate, precum brânza şi iaurtul, sunt bogate în triptofan, iar studiile au arătat că indivizii vulnerabili devin şi mai deprimaţi dacă nu mănâncă astfel de alimente (OST, 2005).

4. în Anglia şi Ţara Galilor, în perioada de zece ani dintre 1996 şi 2005, numărul total de morţi în care pe certificatul de deces au fost menţionate anumite substanţe a fost următorul: ecstasy/MDMA (menţiuni totale) - 359; ecstasy/MDMA (menţionat fără alte droguri) - 178; aspirină - 319; toate antidepresivele - 4 681 (ONS, 2007d).

1. în Studiul de prevalenţă a jocului de noroc în Marea Britanie, 2007, prevalenţa problemelor legate de jocul de noroc a fost măsurată după criteriile standard din DSM-IV. Este vorba despre zece criterii diagnostice, dintre care trei sunt obligatorii pentru ca persoana respectivă să fie diagnosticată cu probleme legate de jocul de noroc. Studiul mai foloseşte şi un al doilea instrument de măsură, Canadian Problem Gambling Severity Index (PGS), care a produs rezultate per ansamblu similare (Wardle et al., 2007).

2. în 2005, rata mortalităţii pentru bărbaţii britanici între 55 şi 64 de ani a fost de 9,2 la mia de locuitori (0,92%) pe an (ONS, 2007a).

3. în acest caz, problema legată de jocurile de noroc începea atunci când persoana respectivă cheltuia mai mult de 10% din venituri pe joc (Grun & McKeigue, 2000).

13. DEZAPROBARE ŞI PROHIBIŢIE

1. „Pâine şi circ" era o expresie a satiricului roman luvenal de la sfârşitul primului secol sau de la începutul celui de-al doilea secol al erei noastre. O traducere mai bună ar fi „pâine şi jocuri" sau „pâine şi marele meci", în Satirele sale, luvenal a relatat cum cetăţenii romani moderni nu mai erau preocupaţi de lucrurile importante, cum ar fi alegerea generalilor sau a şefului statului; tot ce voiau acum era panem et drcenses.

2. Printre alte lucruri, Cântarea Cântărilor descrie cum un bărbat petrece toată noaptea la sânul iubitei sale, stimulează manual organele genitale ale femeii şi relatează această imagine erotică care nu mai are nevoie de explicaţii. „Iubitul şi-a pus mâna în gaura uşii, iar pântecele meu s-a mişcat pentru el. M-am deschis iubitului meu; iar din mâinile mele picura mirt, iar degetele mele erau pline de mirt cu miros dulce." (5: 4-5)

3. M-am ghidat în privinţa acestui subiect sensibil după scrierile învăţatului musulman de vază

Yusuf Al-Qaradawi. Cartea sa din 1960, The Lawful and the Prohibited in Islam (Al-Halal Wa-Haram Fii Islam), oferă sfaturi practice musulmanilor despre felul cum trebuie să se poarte în viaţa de zi cu zi. Bazându-se pe Coran şi pe faptele profetului Mahomed, cartea clarifică graniţele dintre Halal (ceea ce este permis sau legal) şi Haram (ceea ce este interzis de Allah). Principiul fundamental, explică Al-Qaradawi, este că nimic nu este interzis dacă nu a fost interzis explicit, fie printr-un vers din Coran,

fie printr-o suna clară, autentică (faptă sau vorbă) a profetului Mahomed. Alt principiu de bază este că doar Allah poate hotărî ce este legal şi ce este interzis: preoţii, regii şi alte autorităţi umane nu au dreptul să interzică nimic.

14. HEDONISTUL CONŞTIENT

1. în alt experiment asupra efectului culme-final, subiecţii voluntari s-au supus la durere, ţinând mâna într-o baie de apă foarte rece, un anumit timp. Ei au făcut acest lucru în două condiţii diferite: prima cerea să-şi ţină mâna în apă rece şaizeci de secunde, cealaltă cerea tot şaizeci de secunde în apă rece, dar acestea erau urmate de treizeci de secunde de imersiune într-o baie de apă cu zece grade mai caldă. Obiectiv, în al doilea caz se producea mai mare durere decât în primul, deoarece dura cu cincizeci de secunde mai mult. Cu toate acestea, majoritatea subiecţilor au preferat al doilea set de condiţii şi l-au considerat per ansamblu mai puţin dureros. Dacă li se cerea să aleagă în care dintre cele două condiţii ar repeta experimentul, majoritatea au ales condiţia a doua. Culmea neplăcerii era aceeaşi în ambele condiţii, dar finalul era ceva mai bun în cea de-a doua. în consecinţă, majoritatea oamenilor au preferat-o, deşi per total experimentau mai multă durere (Kahneman et al., 1993).

2. Prima ediţie a fost publicată în 1653 sub minunatul titlu: Pescarul desăvârşit sau Recreaţia omului contemplativ: un discurs despre peşte şi pescuit care nu este deloc nevrednic de a fi de folos celor mai mulţi dintre pescari. „Simon-Petru le-a zis: «Mă duc să pescuiesc.» Şi i-au zis şi ei: «Mergem şi noi cu tine»" (loan, 21, 3). Ediţia a cinceâ, cea mai cunoscută, a apărut în 1676, cu un capitol în plus, scris de Charles Cotton.

3. Visul erotic al lui Samuel Pepys şi atitudinea sa neruşinat hedonistă faţă de el ar fi fost condamnată de generaţiile ulterioare de puritani, cum este reverendul Wetenhall Wilkes. în propriul lui bestseller Letter of Genteel and Moral Advice to a Young Lady (Sfaturi de bun-gust şi bună morală pentru o domnişoară), cu prima ediţie în 1740, Wilkes avertiza împotriva tentaţiei de a ne complace în vise erotice, folosindu-ne de scuza conform căreia visele sunt involuntare: „Castitatea este suprimarea dorinţelor nepotrivite, suprimarea poluţiilor voluntare, suprimarea concupiscenţei păcătoase şi a uzului fără măsură de plăceri senzuale sau carnale de toate felurile. [...] Dacă visele desfrânate vor fi reamintite cu plăcere, ceea ce fusese involuntar, deci inocent, va deveni atunci o transgresare voluntară şi păcătoasă a acestei virtuţi."